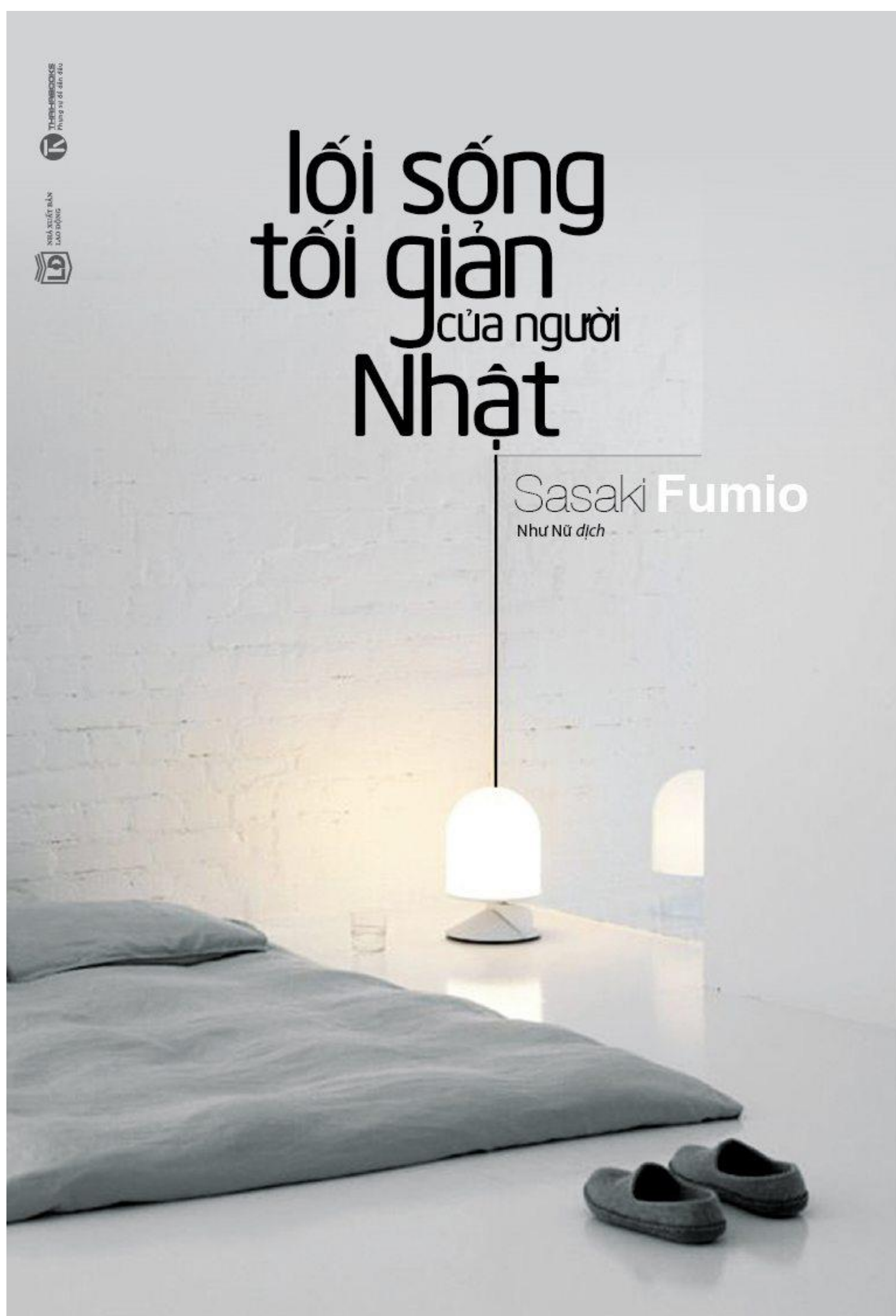

lối sống
tối giản
của người
Nhật
Sasaki Fumio
Như Nữ dịch

MỤC LỤC

Cấu trúc cuốn sách

Lời mở đầu

1. Tại sao lại có những người sống tối giản?

2. Tại sao đồ đạc lại chất nhiều đến vậy?

3. 55 quy tắc vứt bỏ

4. Vứt bớt đồ đạc, 12 điều thay đổi trong tôi

5. Không phải trở nên hạnh phúc mà là cảm nhận hạnh phúc

Lời kết – Lời cảm ơn chân thành

CẤU TRÚC CUỐN SÁCH

Trong chương một, tôi sẽ giới thiệu cho bạn lối sống tối giản là gì, đưa ra định nghĩa của tôi về nó. Sau đó tôi sẽ đưa ra lý do vì sao tôi lại theo lối sống này sau nhiều năm sống trong căn phòng của mình.

Chương hai tôi muốn đề cập đến tại sao sau ngần ấy năm, đồ đạc trong nhà lại chất nhiều đến thế. Những đồ đạc được tích tụ lại do thói quen hay nhu cầu của con người này mang ý nghĩa gì?

Chương ba là những bí quyết để cắt giảm đồ đạc trong nhà. Tôi sẽ đưa ra cho bạn những quy tắc cụ thể, những phương pháp để có thể giảm bớt đồ đạc trong nhà. Thêm vào đó tôi cũng sẽ giới thiệu cho bạn danh sách bổ sung 15 điều cho những người muốn tối giản hơn nữa cùng với toa thuốc cho "căn bệnh muốn vứt bỏ".

Chương bốn, những thay đổi trong tôi sau khi dọn hết đồ đạc trong nhà. Nó không đơn thuần chỉ là cắt giảm đồ đạc, mà là những mặt tích cực sau khi tôi giảm đồ đạc xuống mức tối thiểu, và những "hạnh phúc" mà tôi cảm nhận sau khi thực hiện điều đó. Kèm theo đó, tôi còn phân tích và khảo sát thêm về các kết quả nghiên cứu tâm lý học.

Chương năm, tiếp nối ý từ chương bốn, tôi giải thích tại sao những thay đổi trong tôi lại dẫn đến "hạnh phúc".

Để hiểu sâu hơn về lối sống tối giản, bạn nên đọc hết từ chương một đến chương bốn. Tuy nhiên, bạn cũng có thể đọc riêng từng chương. Thậm chí chỉ cần đọc chương ba cũng có thể giúp bạn cắt giảm được đồ đạc của mình.

Trong cuốn sách này, "lối sống tối giản" được hiểu là: 1) giới hạn tối thiểu cần thiết cho bản thân và 2) vứt bỏ tất cả mọi thứ trừ những thứ quan trọng.

Và những người sống theo lối sống đó gọi là người sống tối giản.

LỜI MỞ ĐẦU

Đồ đạc ít, hạnh phúc nhiều. Chính vì vậy, chúng ta không còn cần đồ đạc nữa.

Cuốn sách này muốn gửi tới bạn sự tuyệt vời của cuộc sống với ít đồ đạc trong nhà.

Có thể bạn sẽ thấy những điều tôi muốn nói đều đi ngược lại quan niệm hạnh phúc ngày nay như: có càng nhiều ta càng hạnh phúc. Vì ta không biết tương lai sẽ thay đổi thế nào, nên hãy cố gắng tích trữ càng nhiều thứ càng tốt.

Khi mua bất cứ món đồ nào, bạn đều có thể thanh toán bằng tiền, nên dần dần, trong cuộc sống chúng ta đang nhận định người khác bằng số tiền mà họ có. "Chỉ cần có tiền là có thể mua được mọi thứ… Vậy chúng ta có mua được tình cảm của con người như những món hàng hóa không? Nếu đến cả tình cảm mà cũng mua được thì có lẽ việc mua hạnh phúc cũng chẳng khó gì. Vì vậy, hãy kiếm thật nhiều tiền thôi. Tôi xin lỗi nhé, nhưng tôi chỉ đang kiếm tiền thôi. Mọi người hãy mua thật nhiều sách cho tôi nhé."

Đôi nét về bản thân tôi: nam, 35 tuổi, độc thân và chưa từng kết hôn. Hiện tại tôi đang làm biên tập cho một nhà xuất bản. Tôi đã sống 10 năm ở Nakameguro, quận Meguro, Tokyo. Tôi mới chuyển đến Fudomae, quận Shinakawa. Tiền nhà hiện tại là 67.000 yên (ít hơn nhà cũ 20.000 yên). Vì chuyển nhà nên tiền tiết kiệm của tôi không còn mấy.

Một người không kết hôn, không tiền tiết kiệm như tôi chắc sẽ bị nhiều người cho là một kẻ thất bại.

Nếu là tôi của trước đây, một kẻ có lòng tự ái cao, chắc sẽ xấu hổ đến mức không dám nói chuyện cùng ai. Còn bây giờ, với tôi sao cũng được. Bởi với tôi, cuộc sống như vậy là đủ hạnh phúc rồi.

10 năm trước, lý do tôi muốn làm ở nhà xuất bản không phải là tiền bạc hay vật chất. Lúc đó, tôi muốn làm một công việc có thể thể hiện được giá trị bản thân mình. Nhưng cùng với thời gian, tâm nguyện ban đầu đó ngày càng phai mờ dần. Giới xuất bản là một ngành công nghiệp lâu đời, điều kiện tiên quyết để có thể tiếp tục tồn tại là bạn phải cho ra được những cuốn sách theo thị hiếu của người đọc.

Nếu không, dù bạn có xuất bản những cuốn sách có giá trị đến đâu chăng nữa cũng không thể thành công được. Trải qua những tháng ngày như thế, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều, tâm nguyện, bầu nhiệt huyết ban đầu cũng nguội dần và tôi đã chôn vùi chúng. Có lẽ, mọi người sẽ thấy thật buồn cười và cho rằng: “Nào, có gì đâu… Quan trọng là kiếm tiền mà”.

Giờ đây, khi tôi vứt bớt đồ đạc và sống cuộc sống đơn giản, dường như những tâm nguyện ban đầu ấy lại được hâm nóng trở lại.

Thực ra, trong xã hội này, đảng cầm quyền lâu nhất không phải là Đảng dân chủ tự do, mà là khối liên minh cầm quyền của ba đảng phái phía sau nó: “tiền bạc – vật chất – kinh tế”. Khối liên minh này đã tồn tại trong thời gian quá dài, khiến chúng ta coi nó là một điều hiển nhiên mà không nghĩ tới đó mới là đảng nắm giữ chính quyền. Và vì nó đã trở thành điều hiển nhiên nên cũng chẳng mấy ai nghi ngờ điều này cả.

Liên minh cầm quyền này đã giữ ghế quyền lực trong thời gian quá dài. Nếu nhìn thấy lãnh đạo Đảng vật chất, tôi sẽ nói: Xin lỗi, anh ngồi ở chỗ này ạ? Anh có thể nhường chỗ cho tôi một lần được không? Nếu không thể thì anh cứ ngồi đấy cũng được.

Lối sống tối giản là lối sống cắt giảm đồ dùng trong nhà đến mức tối đa, chỉ giữ lại những vật dụng cần thiết nhất. Lợi ích

của lối sống này không đơn thuần chỉ là lợi ích bên ngoài như không gian thoáng đãng, dọn dẹp dễ dàng… mà nó còn mang lại lợi ích cho chính tâm hồn chúng ta. Tôi đã thay đổi suy nghĩ của mình về cách sống, về quan niệm “hạnh phúc” mà bất cứ ai cũng luôn mong muốn.

Tôi đã vứt đi rất nhiều đồ đạc, và mỗi ngày, tôi đều sống trong niềm vui tận hưởng cuộc sống. Tại sao sau khi vứt bớt đồ đạc trong nhà, tôi lại cảm thấy hạnh phúc hơn trước đây?

Bất cứ ai cũng đều mong muốn được vui vẻ, hạnh phúc. Học tập, chơi thể thao, làm việc, nuôi dạy trẻ, theo đuổi sở thích… tất cả đều xuất phát từ nguyện vọng này. Thậm chí, cũng có những người sẵn sàng đuổi theo hạnh phúc của bản thân dù trong mắt người khác họ thật khổ sở, cô độc và bất hạnh. Theo đuổi hạnh phúc chính là nguồn sức mạnh lay chuyển con người.

Bản thân tôi cũng từng nghĩ tích càng nhiều đồ đạc là càng thể hiện được giá trị bản thân, là càng hạnh phúc. Tôi từng là kiểu người rất thích các đồ dùng và chẳng thể vứt bỏ cái gì đi được. Không những thế, lúc đó tôi còn muốn sắm thêm đồ đạc trong nhà.

Thế nhưng, dù có sắm nhiều đồ đến đâu, tôi vẫn thấy bản thân thật khốn khổ khi so sánh với người khác. Bản thân tôi cũng chưa bao giờ suy nghĩ sâu xa về một điều gì cả, mà chỉ toàn lãng phí thời gian.

Cũng có lúc, tôi thấy hối hận về công việc mình từng muốn làm cho bằng được. Để rồi sau đó, tôi chìm đắm trong men rượu và các cô gái. Tôi đã từng là người như thế đó. Tất cả chỉ xuất phát từ những thói quen mà ra.

Cuộc sống trước đây của tôi như thế này. Phòng ốc bừa bãi, giày dép tứ tung. Thế nhưng tôi cũng thường dọn dẹp, bởi cuối tuần bạn gái tôi hay đến chơi. Tôi chỉ cần dọn một phần

bên ngoài thôi là căn phòng trông lại ngăn nắp sáng sủa ngay. Tôi cũng là một người có gu thẩm mỹ không tệ, nên sắp xếp mấy đồ trang trí khá ổn, nhờ vậy mà trông căn phòng cũng không đến nỗi nào. Tuy nhiên, tôi không hay dọn giá sách nên mấy cuốn sách thường nằm lung tung khắp phòng. Mấy cuốn đấy tôi thường đọc vài trang, rồi để đấy lần sau đọc tiếp, hoặc là mấy cuốn sách đi mượn nhưng quên chưa trả.

Rồi lúc mở tủ quần áo ra mới đáng sợ. Bởi cả ngăn tủ nhét đầy những bộ quần áo mà tôi từng rất thích. Thỉnh thoảng, tôi cũng lôi ra mặc lại xem sao, nhưng không dám mặc đi ra ngoài. Mấy bộ quần áo đấy tôi chẳng mấy khi mặc đến, lúc mua cũng đắt, nếu hôm nào đẹp trời, tôi mà lấy ra giặt là cẩn thận thì sau này còn phối được với những bộ khác cũng nên.

Trong nhà vương vãi đầy các món đồ do tôi thích nên sắm về. Nào là sách nhập môn ghi-ta, nào là đèn trang trí. Rồi còn có cả sách dạy giao tiếp tiếng Anh, lúc mua về tôi định khi nào rảnh thì học. Còn trong chiếc máy ảnh kiểu cổ thì chẳng có lấy một cuộn film.

Có lẽ tại tôi không giữ được một sở thích nào lâu cả, nên lúc ở nhà tôi chẳng có gì để làm. Sau khi xem xong chương trình Ametoku, tôi phân vân không biết nên chơi điện tử trên điện thoại hay đến cửa hàng tiện lợi làm vài ly.

Tôi đã từng là một kẻ thích so sánh bản thân với người khác. Cậu bạn thời đại học của tôi hiện đang sống trong khu chung cư cao cấp ở khu đô thị mới của Tokyo. Nhà cửa lộng lẫy, phòng bếp được trang bị đồ dùng dụng cụ Bắc Âu. Tôi vừa ngồi nói chuyện với cậu ta, vừa nhẩm tính giá căn hộ này. Sau khi tốt nghiệp, bạn tôi vào làm trong một doanh nghiệp lớn, lương cao, ổn định. Đi làm được một thời gian, cậu ta quen với một cô gái xinh đẹp có chung sở thích phim ảnh, hai người kết hôn và có con. Đứa bé thật đáng yêu

trong những bộ đồ ngộ nghĩnh. Thời đại học, chúng tôi vốn chẳng khác nhau là mấy, tại sao giờ đây, cậu ta lại hơn tôi nhiều đến vậy.

Rồi khi nhìn thấy một chiếc Ferrari trắng chạy qua ngã tư, tôi tự hỏi căn hộ tôi đang thuê có chứa được hai cái như thế không. Sau đó tôi sẽ vừa đạp chiếc xe đạp 5.000 yên mua lại từ bạn tôi, vừa nhìn theo chiếc xe lao đi trước mắt.

Rồi ôm theo suy nghĩ thử vận may đổi đời, mỗi tuần tôi đều mua vé số toto Big.

Với thu nhập và tiền tiết kiệm của mình, tôi chẳng thể suy tính gì cho tương lai, tôi cũng từng chia tay bạn gái chỉ vì điều này. Càng ngày tôi càng cảm thấy tự ti, mặc cảm bản thân và ganh tị với mọi người xung quanh.

Đó chính là tôi của trước đây, một kẻ bạc nhược với một đống đồ trong nhà. Nhưng, tôi đã giảm bớt đồ đi. Và điều đó thật tuyệt.

Sau khi vứt đồ đi, tôi cảm giác mình như biến thành một người khác. Có lẽ bạn sẽ nghĩ tôi đang phóng đại mọi thứ lên.

Có ai đó đã nói thế này: Chỉ là vứt đồ đi thôi mà.

Với ai đó, có lẽ tôi chỉ vứt mấy thứ trong nhà đi thật. Hơn nữa tôi lại chẳng làm nên sự nghiệp gì, cũng chẳng có gì đáng tự hào với mọi người cả.

Nhưng giờ tôi có thể tự tin nói với mọi người rằng: Sống với ít đồ đạc, mỗi ngày tôi đều trải qua trong hạnh phúc. Và hạnh phúc là gì, tôi đang bắt đầu cảm nhận từng chút một.

Với những ai còn đang tự ti, mặc cảm giống tôi trước đây, những người còn đang so sánh bản thân với người khác, những người chưa cảm nhận được hạnh phúc trong cuộc

sống này, tôi khuyên bạn hãy một lần thử rời xa những món đồ của mình. Tất nhiên là trên thế giới này luôn có những thiên tài ngay từ đầu đã có thể sống tự do không vướng bận bởi đồ đạc, hay từ trong đống đồ hỗn độn nhận ra được điều quý báu của bản thân. Nhưng với tôi, những người “bình thường”, đều chỉ có thể cảm nhận hạnh phúc “bình thường” mà thôi. Và có lẽ bất cứ ai cũng mong ước mình có thể hạnh phúc. Nhưng có một điều mà bạn nên biết là những món đồ bạn sắm vì muốn được hạnh phúc hơn thực ra chỉ cho bạn một chút xíu cảm giác đấy mà thôi. Hầu hết con người chúng ta đều không hiểu gì về hạnh phúc.

Giảm bớt số đồ đạc quá tải trong nhà chính là một lần giúp bạn suy nghĩ về hạnh phúc. Có lẽ bạn sẽ cho rằng tôi đang nói khoác, nhưng đó thực sự là những gì tôi nghĩ.

1. TẠI SAO LẠI CÓ NHỮNG NGƯỜI SỐNG TỐI GIẢN?

"Chúng ta thường cạnh tranh để được công nhận là hạnh phúc hơn là trở thành người hạnh phúc."

– La Rochefoucauld

"Công việc của tôi không phải là con người tôi

Số dư ngân hàng của tôi không phải là con người tôi

Chiếc xe tôi đi cũng không phải con người tôi

Chiếc ví của tôi cũng không phải con người tôi

Những giá trị đấy

Chẳng có quan hệ gì với tôi cả."

– Tyler Durden – Sàn đấu sinh tử

"Hạnh phúc không phải là có trong tay những thứ mình từng ao ước, mà là cảm giác luôn mong ước những vật mình đang có."

– Rabbi Hyman Schachtel

Bất cứ ai khi sinh ra cũng là người sống tối giản.

Lối sống tối giản là cách sống cắt giảm vật dụng xuống còn mức tối thiểu. Và cùng với cuộc sống ít đồ đạc, ta có thể để tâm nhiều hơn tới hạnh phúc, đó chính là chủ đề của cuốn sách này.

Chẳng có ai từ khi sinh ra đã có tài sản, đồ đạc gì trong tay. Vậy nên bất cứ ai khi mới chào đời đều là những người sống tối giản. Cứ mỗi lần bạn sở hữu trong tay những đồ dùng hơn mức cần thiết là một lần bạn lấy mất tự do của

chính mình. Giá trị bản thân chúng ta không đo bằng những đồ dùng mà chúng ta sở hữu. Những đồ dùng này chỉ cho chúng ta một chút cảm giác hạnh phúc nhất thời mà thôi.

Mang theo những đồ dùng hơn mức cần thiết sẽ lấy hết thời gian, năng lượng của bạn. Khi nhận ra được điều đó, tức là bạn đã bắt đầu trở thành một người sống tối giản.

Những người sống tối giản luôn cảm thấy vui vẻ, mới lạ mỗi ngày. Cái cảm giác này, tôi nghĩ bất cứ ai cũng có thể cảm nhận được, dù bạn có phải là một người sống tối giản hay không, bởi bất cứ ai cũng từng trải qua. Ví dụ như một chuyến du lịch chẳng hạn.

Hầu như ai cũng gói ghém đồ đạc đến sát giờ xuất phát. Nhưng dù bạn có kiểm tra hết danh sách vật dụng mang đi cũng vẫn cảm thấy thiếu thiếu cái gì đó. Nhưng đã đến giờ xuất phát, bạn phải khóa cửa và kéo vali đi thôi. Chính lúc này, bạn mới cảm thấy thoải mái. Đúng vậy, nếu có một chiếc vali này, mình có thể sống được một thời gian khá dài đấy. Có thể là mình đã quên một vài thứ ở nhà, nhưng không sao, những thứ cần thiết nhất đã ở đây rồi.

Sau thời gian di chuyển, bạn đến nhà nghỉ hay khách sạn, ngủ trên chiếc chiếu tatami và tận hưởng sự thoải mái. Phòng nghỉ rất sạch sẽ, gọn gàng và ít đồ đạc. Trong phòng nghỉ này cũng chẳng có những đồ vật dư thừa như ở nhà. Bởi vậy nên nhà nghỉ luôn là nơi dễ chịu trong các chuyến đi. Bạn để lại đồ đạc trong phòng và đi dạo gần đấy hoặc thảnh thơi tới bất cứ đâu. Bạn có thời gian tận hưởng phong cảnh, con người, cuộc sống và chẳng có việc gì phải hoàn thành cả.

Chính là cảm giác như vậy đó, có lẽ bất cứ ai cũng đã trải qua cảm giác mà lối sống tối giản mang lại.

Và tất nhiên, có thể bạn cũng đã cảm nhận cảm giác ngược lại, đó là lúc kết thúc chuyến đi, bạn lên máy bay về nhà. Những món đồ bạn đã xếp rất gọn gàng trước khi đi giờ nằm lung tung trong vali.

Những món quà lưu niệm được nhét đầy trong túi giấy xách tay. Vé vào cửa khu du lịch, hóa đơn mua hàng… nhét hết vào túi quần. Đến lúc kiểm tra vé máy bay thì bạn mới tìm loạn cả lên, “Ơ, mình để đâu rồi nhỉ?” Lúc đấy, bạn sẽ nhận được những ánh mắt khó chịu từ phía sau.

Đây chính là cảm nhận khi bạn bị quá nhiều đồ đạc làm phiền, bởi khi có việc cần thiết, bạn chẳng thể rảnh tay để làm gì được.

Chúng ta luôn mất thời gian, công sức để sở hữu một món đồ nào đó, hoặc để bảo quản, quản lý những món đồ mình đã có. Và chúng ta bỏ ra nhiều đến mức, những món đồ vốn chỉ là vật dụng hàng ngày cuối cùng lại trở thành ông chủ của chúng ta.

Tyler Durden trong bộ phim Sàn đấu sinh tử đã nói rằng: “Rốt cuộc, chúng ta lại trở thành nô lệ cho chính những món đồ mà ta sở hữu.”

Một ngày của tôi khi chưa theo lối sống tối giản

Đây là một ngày của tôi khi còn chất đống đồ đạc trong nhà. Sau khi đi làm về là tôi cởi phăng đôi giày, vứt quần áo tứ tung rồi đi tắm. Trong phòng tắm có một bồn rửa mặt bị vỡ, nhưng tôi không sửa mà cứ để như thế. Tắm xong, tôi sẽ vừa nhâm nhi một lon bia, vừa xem lại chương trình tivi hoặc mấy bộ phim vừa thuê. Uống hết một chai bia, tôi sẽ mở tiếp một chai rượu, nhưng thế vẫn chưa đủ, thỉnh thoảng tôi lại mò ra mấy cửa hàng tiện lợi uống thêm.

Tôi đã từng nghe một câu nói: “Rượu không mang lại hạnh phúc, mà nó chỉ làm tê liệt nỗi buồn trong một thời gian”. Và tôi đã làm như thế để quên đi những vất vả của bản thân.

Sáng hôm sau, tôi bò ra khỏi chăn trong trạng thái uể oải và phải mất 10 phút mới mở được mắt trong khi mặt trời đã lên cao. Vì mấy chai rượu tối hôm trước nên lúc nào tôi cũng tỉnh dậy trong trạng thái lờ đờ, uể oải, nặng đầu. Vệ sinh cá nhân xong, tôi rút lấy một cái áo sơ mi Uniqlo vẫn còn nguyên trong máy giặt, mặc cái áo nhàu ấy và đi làm. Tôi cứ để nguyên bát đũa của bữa tối hôm trước và đi thẳng ra cửa.

Ngày nào cũng chỉ đi một con đường đến công ty nên tôi cũng chẳng nhìn ngắm gì, thường đi thẳng đến công ty luôn. Vừa vào chỗ ngồi là tôi mở máy tính, nhưng bao giờ nó cũng mất một ít thời gian nên tôi giải trí bằng hai trang web hay xem. Sau đó tôi kiểm tra và trả lời mail. Ngày nào cũng có cả đống việc chờ giải quyết cùng một lúc, nên tôi chỉ tập trung giải quyết việc nào cần thiết nhất. Và kể cả khi công việc chưa kết thúc, nhưng nếu muộn rồi thì tôi vẫn cứ nghỉ làm và về nhà.

Tôi đã từng biện bạch cho những thói quen đấy của mình. Buổi sáng không dậy được là do tối hôm trước làm việc muộn, béo lên là do thể chất. Tại tiền lương thấp nên tôi không chuyển được đến căn phòng lớn hơn, nếu được làm việc trong môi trường tốt hơn thì chắc chắn tôi sẽ phát huy được hết khả năng của mình. Phòng hẹp nên đồ đạc cứ phải chất đống như vậy, mà phòng đi thuê, không phải của mình nên cũng chẳng cần dọn. Nếu được sống trong ngôi nhà to đẹp của mình thì chắc chắn tôi sẽ dọn dẹp ngăn nắp…

Tôi đã sống một cuộc sống như thế, một cuộc sống đầy những lời biện bạch. Lúc nào tôi cũng bị bó buộc trong chính những suy nghĩ tiêu cực của bản thân. Thêm vào đó, tôi lại

hay xấu hổ, sợ cái nhìn của mọi người nên chẳng bao giờ làm được điều mình muốn.

Một ngày theo lối sống tối giản của tôi

Sau khi thực hiện lối sống tối giản, cuộc sống của tôi đã thay đổi hoàn toàn. Sau khi đi làm về, tôi ngâm mình trong bồn tắm, sau đó thay một bộ quần áo dễ chịu ở nhà. Và vì đã dọn tivi đi rồi nên tôi sẽ đọc vài cuốn sách. Bia rượu thì tôi không uống một chai nào nữa. Vứt bớt đồ đạc làm phòng tôi có nhiều khoảng trống và tôi có thể ngủ thoải mái hơn. Mỗi sáng tôi đều thức dậy cùng ánh bình minh và không phải mất đến 10 phút để mở mắt như trước. Bức tường trắng trong nhà giờ không treo vật gì cả, và khi ánh nắng chiếu vào, cả căn phòng sáng rực lên. Vì dậy sớm nên tôi có thời gian ăn sáng và nhâm nhi một tách cà phê. Ăn xong là tôi dọn dẹp ngay bát đũa, xoong nồi.

Tập ngồi thiền và tĩnh tâm giúp tôi xóa bỏ hết phiền não trong cuộc sống, và giờ tôi không còn phải bận tâm về những vật dụng dư thừa trong nhà nữa. Mỗi ngày tôi đều dọn dẹp căn phòng một lần. Và nếu thời tiết tốt, tôi sẽ giặt chăn đệm. Cuối cùng là thay một bộ quần áo phẳng phiu và đi làm. Trên đường đi làm, tôi cũng có thể tận hưởng khung cảnh hai bên đường thay đổi theo từng mùa, cuộc sống thật là tuyệt diệu.

Thú thực tôi không thể nghĩ có một ngày mình lại sống một cuộc sống đúng nghĩa đến như vậy. Vứt bớt đồ đạc quả thực là một điều tuyệt vời.

Những đồ vật mà tôi đã vứt

Dưới đây là những đồ vật tôi đã vứt:

- Giá sách và toàn bộ sách vở. (Tổng cộng tôi mất một triệu yên cho chúng, nhưng lúc bán tôi chỉ bán được 20.000 yên thôi).

- Dàn nhạc và đĩa CD. (Có những đĩa mà tôi không thích nghe, nhưng vẫn mua về, giả vờ là mình am hiểu nhiều loại nhạc).

- Tủ bát đĩa siêu lớn. Không hiểu sao tôi chỉ sống một mình mà trong đấy chất đống đủ thứ trên đời.

- Những món đồ cổ, đồ cũ mua ở hội đấu giá.

- Những bộ quần áo đắt tiền hoặc những bộ mà tôi nghĩ là khi nào gầy tôi sẽ mặc lại.

- Các thiết bị chụp ảnh. (Chẳng hiểu sao trong nhà tôi còn làm cả phòng tối nữa chứ).

- Dụng cụ sửa chữa xe đạp. (Những đồ này hoàn toàn bị xếp xó trong nhà).

- Một chiếc ghi-ta điện và một bộ âm-li nằm phủi bụi trong nhà.

- Một bộ bàn ghế siêu lớn. (Dù tôi chẳng gọi bạn bè đến bao giờ. Có lẽ lúc trước tôi muốn mời bạn bè đến ăn lẩu).

- Đệm ngủ cho hai người. (Lúc ngủ thì thoải mái thật đấy, nhưng nó nặng lắm).

- Một chiếc tivi 42 inch, hoàn toàn không nên để ở căn phòng diện tích 6 chiếu tatami này. (Tôi thừa nhận là tôi thích xem phim).

- Thiết bị chiếu phim trong nhà và PS3. (Tôi cũng rất thích đồ điện gia dụng nhé).

- Toàn bộ clip AV lưu trong ổ cứng. (Tôi đã phải lấy hết dũng khí mới xóa được nó đấy).

- Những bức ảnh chụp bằng máy ảnh film thì tôi đem đi scan. (Cái nào không xử lý được thì tôi dán vào một góc).

- Những bức thư kỉ niệm tôi cũng scan rồi lưu vào máy tính. (Có cả những bức thư từ hồi học mẫu giáo).

Giờ trong nhà chỉ còn lại những thứ không thể vứt đi được. Những đồ nào tôi đã vứt đi thì trước đó tôi sẽ chụp ảnh và lưu vào máy tính. (Kể cả những cuốn sách tôi cũng chụp từng quyển một). Và trong máy tính của tôi hiện có khoảng ba nghìn bức ảnh.

Giờ nghĩ lại, trước đây tôi toàn sở hữu những đồ dùng hiện đại cả. Từ chiếc tivi 42 inch đến thiết bị chiếu phim trong nhà. Rồi cả máy tính xách tay, iPhone hay giường ngủ tiện nghi. Ấy thế mà lúc nào tôi cũng chỉ chăm chăm vào những thứ mình chưa có.

Nếu có chiếc sô-pha hai người, tôi có thể xem những bộ phim lãng mạn cùng người yêu. (Và trong lúc xem, cô ấy sẽ dựa vào vai tôi). Nếu có một chiếc giá sách như trên tạp chí, thì tôi có thể xem sách một cách khoa học hơn. Nếu có một ban công rộng, tôi có thể mời bạn bè đến bữa tiệc tại nhà. Mặc dù có một căn phòng như trong tạp chí, nhưng tôi lại không có những thứ kể trên. Giá mà tôi có chúng, tôi sẽ được mọi người ngưỡng mộ hơn. Tôi đã từng nghĩ như vậy đấy.

Tôi đã từng có rất nhiều đồ dùng tân tiến, nhưng tôi lại toàn để ý đến những thứ mình không có, vì thế tôi chẳng cảm thấy vui vẻ chút nào. Lúc nào tôi cũng có suy nghĩ, nếu mình có nó, mình sẽ rất vui, nếu không có nó, cuộc sống thật tồi tệ.

Lý do tôi trở thành người sống tối giản

Mỗi người đều có những lý do khác nhau khi trở thành người sống tối giản. Có người thấy cuộc sống đảo lộn vì đồ đạc, có người lại thấy không hạnh phúc dù giàu có và sở hữu nhiều thứ trong tay. Có người giảm bớt đồ đạc sau nhiều lần chuyển nhà, cũng có khi họ muốn thoát khỏi sự u ám của cuộc sống. Hay cũng có những người vốn dĩ không thích nhiều đồ đạc, thậm chí cũng có người đã thay đổi lối sống sau khi trải qua động đất.

Tôi từng là một người theo kiểu "phòng ốc bừa bãi". Trước đây tôi chẳng bao giờ vứt đi cái gì cả. Và vì tôi cũng rất thích các món đồ nên cái nào tôi cũng thấy thích, không tài nào mà vứt đi được.

Tôi có thể cho bạn một ví dụ để dễ hình dung. Thỉnh thoảng ở công ty, tôi hay nhận được mẩu giấy của ai đó nhắn cho tôi là có điện thoại. Có thể với bạn, mẩu giấy đấy chẳng là gì cả, nhưng với tôi, mẩu giấy đấy là sự quan tâm của các đồng nghiệp đã dành thời gian để nhắc nhở tôi, thế nên tôi không muốn vứt nó một tẹo nào. Tôi chính là kiểu người như vậy đấy.

17 năm trước, tôi rời nhà ở tỉnh Kagawa lên Tokyo bắt đầu lập nghiệp. Lúc đó, trong phòng tôi chẳng có thứ gì ngoài một vài đồ dùng cực kỳ thiết yếu. Thế nhưng, sau vài năm, trong phòng tôi dần chất đầy đồ đạc.

Tôi là người thích chụp ảnh, bởi tôi muốn lưu lại mọi khoảnh khắc của tất cả các vật dụng trong nhà, để làm kỉ niệm sau này.

Những cuốn sách đã đọc đều là một phần trong tôi, nên tôi chưa bao giờ muốn vứt bỏ chúng. Tôi cũng muốn cho bạn bè xem những bộ phim, những đĩa nhạc yêu thích của mình. Nếu có thời gian, tôi có rất nhiều sở thích muốn theo đuổi.

Thật lãng phí nếu vứt chúng đi. Cái này vẫn còn dùng được mà, có lẽ lúc nào đó tôi sẽ dùng nó. Tôi đã từng có những suy nghĩ như vậy. Tôi cũng không muốn thừa nhận rằng mình đã không sử dụng rất nhiều thứ. Mang theo suy nghĩ đấy, tôi không những không vứt bớt đồ đạc mà ngược lại, còn tích trữ ngày một nhiều hơn.

Đó hoàn toàn là những suy nghĩ trái ngược với suy nghĩ hiện tại của tôi. Lúc đó, tôi là người theo lối sống tối đa. Tức là tích trữ mọi thứ, mua đồ cũng phải chọn cái nhiều chức năng nhất, to nhất, nặng nhất… Và hệ quả là tôi bị chính những đồ dùng ấy lấy hết năng lượng, sức lực của bản thân. Tôi không thể sử dụng hết những món đồ đấy, mà chỉ có hành hạ bản thân mình thêm mà thôi. Dù có sắm được bao nhiêu đồ dùng thì sau khi có được rồi, tôi lại để mắt đến những món khác mà mình chưa có và cảm thấy ghen tị với người khác. Đến mức như vậy rồi mà tôi cũng không muốn vứt một thứ gì đi, ngược lại, tôi chỉ kiếm lý do cho mình và chẳng thay đổi gì cả. Cứ lặp lại như vậy, dần dần tôi rơi vào một vòng tròn không lối thoát.

Trong những ngày như thế, tôi đã quyết tâm phải vứt bớt đồ đạc. Khi đồ đạc tích trữ quá nhiều một chỗ, chắc chắn sẽ có thứ bị hư hại. Nếu trước đây, tôi luôn cảm thấy không hạnh phúc vì chẳng bao giờ thỏa mãn được bản thân, thì bây giờ tôi thử vứt bớt đồ đạc đi xem có thay đổi được gì không.

Không phải do di truyền, không phải do môi trường, cũng không phải do tính cách, càng không phải là những vết thương trong quá khứ, mà chính vì có quá nhiều đồ đạc đã khiến bạn bị tổn thương.

Mỗi người dân Nhật Bản đều từng là người sống tối giản

Giống như con người khi sinh ra không có một thứ gì trong tay, bản thân người Nhật trước đây cũng là những người

sống theo lối tối giản. Đã từng có một người nước ngoài đến Nhật trước khi bắt đầu công việc làm ăn của mình, và anh ta đã rất ngạc nhiên trước người Nhật lúc bấy giờ. Mỗi người chỉ có hai, ba bộ quần áo nhưng rất gọn gàng, sạch sẽ. Người Nhật trước đây cũng chẳng giữ đến 10 bộ quần áo làm gì. Khi di chuyển thì luôn đi bộ, nhà ở thì đơn giản, thỏai mái, và cũng không phải là nơi ở cố định. Người Nhật luôn xây mới, làm lại nhà cửa. Phong cách đó, dáng vẻ đó chẳng phải là lối sống tối giản hay sao. Chính lối sống này cũng đã ảnh hưởng đến văn hóa truyền thống của Nhật, nét văn hóa tối giản.

Ví dụ như trong phòng trà. Bên trong phòng không có một đồ vật dư thừa nào cả, cửa ra vào cũng chỉ có một ô cửa nhỏ hẹp. Nếu bạn thích kiểu ngồi dựa ghế như mấy người nổi tiếng thì đừng hòng bước được vào phòng trà. Ngoài ra, dù là võ sĩ có muốn vào phòng trà thì cũng phải để kiếm ở ngoài. Đã vào trong phòng trà thì không phân biệt người giàu hay kẻ nghèo, dân thường hay người nổi tiếng, mà chỉ là cuộc gặp gỡ giữa người với người, cùng nhau thưởng thức một chén trà mà thôi.

Lối sống tối giản được du nhập ngược

Mặc dù tôi đang nói đến văn hóa sống tối giản của Nhật, nhưng bạn cũng có thể liên tưởng một chút đến công ty Apple của Mỹ. Có lẽ không cần tôi giới thiệu bạn cũng biết một trong những nhà sáng lập Apple là Steve Jobs. Và trong số những người sống tối giản hiện nay hẳn cũng có rất nhiều người thích các sản phẩm của ông.

Các sản phẩm của Steve Jobs luôn thấm đẫm tinh thần của lối sống tối giản. Bạn có thể thấy, trên chiếc iPhone chỉ có duy nhất một nút bấm. Hay trên chiếc Mac cũng không có đầu nối hoặc dây cáp thừa nào cả. Khi mua các sản phẩm của Apple cũng chẳng có mấy tờ hướng dẫn sử dụng. Đó là bởi Steve Jobs là một người sống tối giản thực sự và là một

tín đồ của thiền, một phần quan trọng trong phong trào tối giản.

Nghe nói ông rất ngưỡng mộ nhà sư Kobun Otogawa, một người theo trường phái thiền Soto. Đã có thời gian Steve Jobs tu hành thiền đạo ở chùa Eihei, Nhật Bản. Bản thân Steve Jobs khi theo lối sống tối giản này đã chịu ảnh hưởng khá lớn từ văn hóa thiền của Nhật, và ông đã đưa sự ảnh hưởng đấy vào tất cả các sản phẩm của mình. Do đó các sản phẩm của Jobs không hề có chút dư thừa nào.

Chúng ta đều biết rằng Jobs không bao giờ nói về những thứ ông không quan tâm. Nhưng bạn có biết, những thứ mà ông không để tâm đều là những thứ bên ngoài sự tối giản hay không. Đặc biệt, ông rất ghét những gì cấu tạo phức tạp và thừa thãi. Nét văn hóa của tập đoàn hàng đầu thế giới này chính là nét văn hóa vốn có trước đây của Nhật Bản. Tỉ lệ số người sử dụng iPhone của Nhật Bản cũng cao hàng đầu thế giới. Có thể thấy, nhờ Steve Jobs, văn hóa tối giản này lại được du nhập ngược lại Nhật Bản.

Như thế nào là người sống tối giản?

Theo bạn, định nghĩa về một người sống tối giản là gì? Người sống tối giản là người như thế nào?

Giảm bớt đồ đạc đến mức nào mới gọi là sống tối giản? Nếu phải đưa ra định nghĩa thì chắc hẳn có người sẽ bắt đầu từ quan điểm này. Theo tôi, người sống tối giản là:

- Người thực sự hiểu rõ cái gì cần thiết với mình.

- Người biết giảm bớt đồ đạc vì những thứ thực sự quan trọng.

Thực tế là không có tiêu chuẩn nào cho người sống tối giản cả. Sẽ không có chuyện nếu bạn có trên đồ dùng, bạn không phải là người sống tối giản. Hay nếu bạn giảm được

đồ đạc trong nhà xuống dưới 100 thứ, bạn đã là người sống tối giản rồi. Nếu bạn có tivi, đó không phải là cuộc sống tối giản. Nếu bạn có thể nhét hết mọi vật dụng vào tủ quần áo, bạn thực sự là một người sống tối giản… Tất cả những điều đó đều không phải là tiêu chuẩn để đánh giá xem một người có phải sống tối giản hay không.

Ngày nay, có rất nhiều người đang sống theo những cách rất khác nhau. Ví dụ như anh Murakami Satoshi. Anh ấy không có chỗ ở cố định mà di chuyển khắp nơi với ngôi nhà xốp tự chế của mình. Hay như anh Sakatsume Keigo còn không có ngôi nhà nào, chỉ mang theo bên mình một chiếc túi Tote. Nếu so với họ, những người có nhà cửa ổn định như chúng ta đây chắc hẳn không được gọi là người sống tối giản rồi.

Trong suy nghĩ của tôi, người sống tối giản là người thực sự hiểu rõ cái gì là cần thiết cho mình chứ không phải là những thứ mong muốn theo cách nhìn của mọi người xung quanh. Hiểu rõ những thứ mình cần, bỏ hết những thứ ngoài mức cần thiết, đó chính là người sống tối giản trong suy nghĩ của tôi.

Tuy nhiên, với mỗi người khác nhau lại có những thứ quan trọng, cần thiết khác nhau. Bởi vậy việc cắt giảm đồ đạc cũng khác nhau.

Lối sống tối giản không phải là "mục đích"

Việc vứt bớt đồ đạc không phải là "mục đích" của lối sống tối giản, mà đó chỉ là một phương tiện giúp ta nhận rõ đâu mới là điều quan trọng thực sự trong cuộc sống của mình. Đó chỉ là chương mở đầu cho một câu chuyện, còn phần còn lại của cuốn sách là những điều mà bản thân mình đã nhận ra được.

Ngoài ra, cuốn sách này cũng muốn gửi tới bạn phong trào tối giản không chỉ ở đồ dùng mà còn trong nhiều lĩnh vực khác. Trong xã hội ngày nay, mọi thứ ngày càng phức tạp quá mức, nên phong trào tối giản này ban đầu chỉ áp dụng cho đồ dùng trong nhà, nay đã lan rộng sang các vấn đề khác.

Để có thể chú tâm vào những việc quan trọng, hãy loại bỏ những việc không quan trọng.

Đây chính là vấn đề trong mọi lĩnh vực đời sống xã hội hiện nay.

Vứt bớt đồ đạc, sống đơn giản, công việc tự do

Vứt bớt những thứ phiền não quanh mình sẽ giúp ta có cuộc sống tự do, thoải mái hơn. Đến năm 2010, ý tưởng này đã được hình thành trong giới trẻ và trở thành trào lưu mới hiện nay. Cuốn sách Nghệ thuật bài trí của người Nhật của Marie Kondo xuất bản năm 2010 đang là cuốn sách bán chạy hàng đầu Nhật Bản. Nhờ có những điều kiện như vậy mà hiển nhiên lối sống tối giản được phát triển ở Nhật bán chỉ sau vài năm. Theo tôi, để có thể trở thành người sống tối giản, cần có những điều kiện tiên quyết sau:

1. Lượng thông tin, vật dụng tăng lên quá mức.

2. Sự phát triển của vật dụng và dịch vụ, chúng ta không cần quá nhiều đồ dùng vẫn có thể hoàn thành công việc.

3. Thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản.

Lượng thông tin ngoài tầm kiểm soát

Điều kiện đầu tiên chính là: Lượng thông tin, vật dụng tăng lên quá mức. Dạo trước, có lẽ bạn hay nghe thấy từ “Toàn cầu hóa”, nhưng những năm gần đây, nó đã trở thành một điều hiển nhiên trong cuộc sống, nên chúng ta không mấy

khi nhắc đến nữa. Chỉ cần mở điện thoại ra là bạn sẽ ngập trong các tin tức, sự kiện diễn ra trên toàn thế giới. Nhờ có Amazon mà bạn có thể chọn mua những gì bạn thích, hay bạn có thể xem các chương trình tivi, nghe các kênh radio đang phát sóng toàn cầu.

Thông qua Facebook, Twitter, bạn bè của chúng ta có thể hóa thân thành những nhà bình luận, nhà phê bình ẩm thực hay một ký giả hiện trường và cung cấp cho chúng ta những thông tin mới nhất. (Mặc dù có lẽ bạn không yêu cầu). Thậm chí, chúng ta có thể nắm bắt thông tin của ai đó trên toàn thế giới qua mạng xã hội.

Theo số liệu thống kê năm 2014 về lượng thông tin trên Internet thì: cứ một phút lại có 306 giờ video được đăng tải trên YouTube, 430 nghìn lần chia sẻ trên Twitter, và 50 nghìn ứng dụng được tải về trên App Store. Hiển nhiên là sau mỗi ngày, lượng thông tin chúng ta tiếp nhận lại tăng đến mức không tưởng tượng nổi. Cũng có người nhận định rằng, lượng thông tin một người Nhật hiện đại tiếp nhận trong một ngày bằng lượng thông tin của toàn thể người Nhật thời Edo tiếp nhận trong một năm, mà cũng có lẽ là một đời người.

Con người là phần cứng được lập trình từ 50 nghìn năm trước

Con người chúng ta chính là một phần cứng được lập trình từ 50 nghìn năm trước và không thay đổi cho đến bây giờ. Bộ não của chúng ta (ổ cứng, bộ nhớ, bộ vi xử lý…) từ thời Edo cách đây 400 năm, hoặc cũng có thể từ 50 nghìn năm trước đã không tiến hóa thêm nữa.

Con người không thể cải tiến bản thân như các sản phẩm của Apple được: Chúng tôi đã thành công trong việc tạo ra thiết kế mới. So với các phiên bản trước, sản phẩm lần này có tốc độ nhanh hơn 30%, dung lượng bộ nhớ gấp hai lần,

độ dày là 3 cm, nặng 2 kg. Vâng, tôi xin được giới thiệu iHuman2.

Thực tế là phần cứng được lập trình từ 50 nghìn năm trước này hiện đang bị chất đầy các thông tin.

Trong ổ cứng với dung lượng có hạn lại bị ghi toàn những thông tin không cần thiết, thậm chí bộ nhớ quý giá của chúng ta còn phải ghi nhớ cái nhìn của người khác. Và hiển nhiên là chúng khiến ta không thể nhận ra được đâu mới là điều quan trọng với bản thân mình. Sau một thời gian, ta dễ dàng bị cám dỗ bởi trò chơi điện tử, tin đồn hoặc rượu chè… Tôi của trước đây chính là một người như vậy đấy.

Tôi đã từng là một chiếc máy tính bị treo

Tôi đã từng là một chiếc máy tính chậm và nặng, lúc nào cũng hiện biểu tượng: "đang xử lý". Dù có muốn làm những điều mới mẻ đi chăng nữa, thì bản thân tôi cũng đã chất đầy những dữ liệu đến mức gần treo máy, nên chỉ có thể hoàn thành các thao tác nhẹ nhàng nhất mà thôi. Có số liệu chỉ ra rằng một ngày con người suy nghĩ đến 60 nghìn việc. Trong đó có đến 95% là những công việc giống ngày hôm trước và 80% trong đấy là những suy nghĩ tiêu cực.

Hãy cũng nhìn lại tôi của ngày trước. Mỗi ngày tôi đều chìm đắm trong nỗi lo lắng cho tương lai, những phiền muộn trong công việc hoặc những nỗi sợ hãi về cách nhìn của người khác với mình.

Dường như không phải là 80% mà toàn bộ tâm trí tôi đều chìm trong những suy nghĩ tiêu cực như vậy.

Thực hiện quá nhiều việc một lúc nên chẳng bao giờ tôi đưa ra một câu trả lời mới mẻ, chỉ đơn thuần là lặp lại thao tác của ngày hôm qua mà thôi.

Làm thế nào để chiếc máy tính ì ạch này có thể chạy nhanh hơn? Con người cũng giống như chiếc máy tính, và cho đến mãi về sau chắc cũng chẳng có loại máy tính nào mới ra đâu. Nếu con người là phần cứng được lập trình từ năm nghìn năm trước và không thay đổi cho đến ngày nay, thì ta chỉ còn cách cắt giảm những thứ không cần thiết để máy nhẹ hơn thôi. Xóa dữ liệu trên ổ cứng, xóa các ứng dụng đang chạy, chiếc máy tính này sẽ nhẹ hơn và đưa ra những câu trả lời mới mẻ nhất.

Chúng ta có thể làm mọi thứ nhờ smartphone

Điều kiện thứ hai để có thể hình thành lối sống tối giản là: “Sự phát triển của vật dụng và dịch vụ, chúng ta không cần quá nhiều đồ dùng vẫn có thể hoàn thành công việc.”

Nhờ có smartphone mà chúng ta đã không còn cần đến những vật dụng như: điện thoại, máy ảnh, tivi, bộ âm li, máy điện tử, đồng hồ, lịch, đèn pin, bản đồ, sổ tay…

Thậm chí smartphone còn thay thế được cho cả bản đồ, từ điển, catalog sản phẩm, sổ tiết kiệm, đặt vé máy bay… iPhone được đưa ra thị trường lần đầu năm 2007, đến năm 2010, Apple đã cho ra dòng iPhone 4.

Có thể nói, trong quá trình hình thành nên trào lưu sống tối giản hiện nay, iPhone đóng một vai trò không thể thiếu.

Dù có vứt hết đồ đạc thì iPhone vẫn là thứ bạn nên giữ lại đến cuối cùng. Bởi chỉ cần có một chiếc iPhone là bạn đã giải quyết được kha khá công việc rồi.

Trong quá trình bỏ bớt đồ đạc trong nhà, bạn không thể không kể đến vai trò của kỹ thuật số. Nếu không có kỹ thuật số và tôi không chuyển được các bức ảnh thành dữ liệu trên máy tính thì có lẽ giờ này tôi vẫn còn đang ôm một đống đồ đạc trong nhà.

Vật dụng dùng để giảm bớt đồ đạc

Theo tôi, máy scan tài liệu, tiêu biểu là Scan Snap, chính là một vật dụng không thể thiếu với chúng ta.

Nhờ có máy scan, tôi có thể scan được các bức thư, ảnh chụp và đã vứt được rất nhiều thứ.

Trước hết, hãy cùng nhìn lại mấy bức ảnh chụp từ thời máy ảnh film của tôi. Trong nhiều năm liền, tôi bao giờ cũng mang một chiếc máy ảnh film trong cặp, những bức ảnh mà tôi chụp được cùng film của chúng chất đầy trong tủ.

Vậy mà giờ đây, tôi đã vứt hết chúng đi rồi. Nhờ có Scan Snap, tôi đã chuyển hết chúng thành file dữ liệu trên máy tính chỉ trong tích tắc, và nếu muốn, tôi vẫn có thể xem lại những bức ảnh kỷ niệm ngày xưa.

Nhờ có Scan Snap, tôi có thể thoải mái vứt bỏ những bức thư hồi mẫu giáo, những tấm thiệp chúc mừng năm mới, hay cả những cuốn tạp chí yêu thích. Các cuốn sách thì tôi có thể tự mình scan chuyển thành file PDF và đọc bằng chương trình Amazon Kindle 2010 bản tiếng Nhật.

Về máy nghe nhạc thì có lẽ nhiều người chỉ dùng smartphone hoặc iPod thôi. Riêng tôi lại dùng MacBook Air, bởi tôi không chỉ nghe nhạc mà còn có thể xem phim, đọc sách, đọc truyện nữa. Còn các chương trình tivi, mặc dù tôi đã bán tivi đi rồi, nhưng tôi chỉ cần lên trang web của đài truyền hình và xem các chương trình được lưu tại đây. Lập một tài khoản Gmail là tôi có thể kiểm tra tin nhắn ở bất cứ đâu, hay lưu tài liệu vào các phần mềm lưu trữ Cloud Storage như Dropbox là tôi có thể làm việc ở bất kỳ chỗ nào. Ngoài ra, nhờ có thiết bị phát wi-fi và bluetooth đã giúp tôi dẹp hết đống dây cáp loằng ngoằng. Rồi đi họp thì tôi có thể họp qua Skype… Có thể nói là tôi đã cắt giảm luôn cả văn phòng của mình.

Quả thực, nhờ có sự phát triển của vật chất và khoa học kỹ thuật mà chúng ta có thể lược bỏ rất nhiều đồ dùng dụng cụ trong cuộc sống.

Sự du nhập của văn hóa chia sẻ (share)

Cùng với sự phát triển của các dịch vụ tiện ích, gọn nhẹ, chúng ta không thể bỏ qua sự du nhập của văn hóa “share”, văn hóa chia sẻ. “Share” gần như đã trở thành một từ rất ngầu trong giới trẻ, tượng trưng cho sự công nhận của mọi người hơn là khư khư giữ lấy một mình.

Mặc dù hiện nay, ở một số địa phương vẫn còn kiểu bắt buộc mỗi người một phương tiện, nhưng ở các thành phố lớn nơi giao thông phát triển thì việc dùng chung xe với người khác cũng không còn lạ lẫm.

Với các ưu điểm như tiết kiệm thuế, tiết kiệm tiền xăng xe, vừa túi tiền và còn góp phần bảo vệ môi trường, dùng chung xe đang được phổ biến nhanh chóng trong toàn xã hội.

Hay ý tưởng dùng chung nhà với người khác cũng trở thành điều bình thường. Nếu bạn sử dụng các dịch vụ như “Couch surfing”, “Airbnb” bạn có thể cho những người du lịch trên toàn thế giới biết và đến thuê phòng trống trong gia đình bạn.

Có thể nói, nhờ mạng Internet, chúng ta có thể chia sẻ những không gian, vật dụng thừa thãi trong nhà cho những người cần đến chúng.

Nguy cơ bị giết chết trong chính đồ đạc trong nhà

Cuối cùng, để kết thúc chương này, tôi xin nói đến Đại thảm họa động đất ở phía Đông Nhật Bản.

Đại thảm họa động đất Đông Nhật Bản đã tác động đến tất cả các mặt trong giá trị quan của tôi, làm thay đổi hoàn toàn suy nghĩ của tôi về “đồ đạc”.

Chắc bạn cũng biết tác giả Yururimai, tác giả của bộ truyện tranh nổi tiếng “Trong nhà tôi, chẳng có gì cả.” Cô còn có bút danh là Sutehentai. Các bức tranh về căn nhà trống rỗng của cô đã ảnh hưởng rất lớn đến tôi. Ấn tượng sâu sắc nhất trong tôi về cuốn truyện đó là tất cả những đồ đạc chất trong nhà đều sẽ trở thành hung khí khi xảy ra động đất. Và chúng ta có nguy cơ bị giết chết bởi chính những món đồ mà chúng ta vẫn rất trân trọng. Hay khi có sóng thần thì những món đồ đấy cũng sẽ bị cuốn trôi đi và bị phá hỏng.

Đại thảm họa động đất Đông Nhật Bản được gọi là thảm họa nghìn năm mới có một lần. Tính đến năm 2000, ở Nhật Bản chỉ có 20 người khoảng 100 tuổi đang sống. Và sau thảm họa nghìn năm mới có một lần ấy, trong số hai mươi cụ ông cụ bà đó, có hai người đã bị chôn vùi trong động đất. Theo bạn, đấy là con số lớn hay nhỏ?

Đến đây, tôi xin nhắc lại các điều kiện để hình thành trào lưu lối sống tối giản một lần nữa.

- Lượng thông tin, vật dụng tăng lên quá mức.

- Sự phát triển của vật dụng và dịch vụ, chúng ta không cần quá nhiều đồ dùng vẫn có thể hoàn thành công việc.

- Thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản.

Khi nhìn vào điều này, ta có thể thấy, lối sống tối giản được hình thành như một lẽ tất nhiên vậy.

Trở thành một người sống tối giản không đơn giản chỉ vì mơ ước về một cuộc sống đơn giản, mà còn vì những lý do rất thực tế khác. Đó chính là cảm nhận của tôi khi trở thành người sống tối giản.

2. TẠI SAO ĐỒ ĐẠC LẠI CHẤT NHIỀU ĐẾN VẬY?

Chúng ta sở hữu tất cả những món đồ mà mình mong ước

Trong chương này, tôi muốn nói với bạn về quá trình: “Vì sao chúng ta lại chất nhiều đồ đạc trong nhà”. Khi hiểu về quá trình này rồi, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc giảm bớt đồ đạc.

Trước đây, tôi hay sắm cho mình tất tần tật những đồ dùng cần thiết trong cuộc sống, nhưng tôi vẫn luôn cảm thấy cuộc sống đấy khác xa với cuộc sống mà tôi mong ước.

Con người luôn chìm đắm trong suy nghĩ: “Khá xa với lý tưởng”. Và khi nhìn vào thực tế không như trong mơ ấy, ta chỉ ôm trong lòng cả giá bất hạnh mà thôi. Khi không có những thứ như mình mong muốn, tôi cũng cảm thấy bất hạnh như vậy.

Dù tôi có một căn phòng to với một chiếc sô pha bọc da, hay một ban công rộng với mái che có thể tổ chức tiệc ngoài trời thì đấy vẫn không phải là một chung cư cao tầng có thể ngắm cảnh đêm trong thành phố. Lúc đấy, tôi chỉ thấy giấc mơ của mình chẳng thể thành sự thật được.

Nhưng thực tế thì lại hoàn toàn ngược lại, thực ra giấc mơ của tôi đã hoàn toàn trở thành sự thật rồi.

Tại sao lại như vậy, để tôi giải thích cho bạn nhé.

Ví dụ như trong công việc. Chúng ta đi phỏng vấn ở nhiều công ty và đi làm ở công ty trúng tuyển. Đó có thể không phải là nguyện vọng thứ nhất của bạn, thậm chí cũng chẳng phải nguyện vọng thứ hai, thứ ba. Công ty cũng không hoạt động trong lĩnh vực bạn muốn làm, thậm chí có thể bạn làm chỉ để trang trải cuộc sống mà thôi. Thế nên lúc nào bạn cũng ca thán về sếp, về công ty của bạn và trong đầu luôn

nghĩ đến lúc chuyển việc. Tuy nhiên, khi đã gửi hồ sơ và đi phỏng vấn tức là bạn đã nghĩ: Mình muốn làm ở đây. Nếu nghĩ: “Tuyệt đối không muốn làm” thì bạn đã không đi phỏng vấn rồi. Có thể tại một thời điểm nào đó, bạn từng muốn làm việc trong công ty và khi nhận được thông báo trúng tuyển, chắc chắn bạn đã rất vui.

Ngôi nhà mà tôi đang sống cũng vậy. Tôi đã sống 10 năm trong ngôi nhà này, 10 năm trước tôi chỉ có tâm nguyện là làm thế nào cũng phải chuyển đến đây, nó là ngôi nhà mà tôi đã phải kiếm rất lâu mới thấy. Đến giờ tôi vẫn còn nhớ rõ mình đã hạnh phúc đến thế nào khi được chuyển vào đây. Lúc đó tôi hạnh phúc vì tìm thấy ngôi nhà có thiết kế đầy đủ, tiện nghi chứ không phải vì giá tiền của nó. Thậm chí tôi còn thấy háo hức khi bắt đầu khám phá khu phố trong mơ này. Thế nhưng, 10 năm sống trong căn nhà này, tôi dần thấy khó chịu với sự chật chội, cũ kỹ của căn phòng. Giấc mơ 10 năm trước của tôi đã trở thành hiện thực rồi, nhưng tại sao tôi lại luôn cảm thấy bất mãn đến vậy?

Điều này cũng đúng với mấy đồ dùng của tôi.

Ví dụ như quần áo. Trước đây lúc nào tôi cũng có cảm giác: “Không còn bộ nào để mặc ra ngoài nữa”.

Vào ngày nghỉ là tôi là dành trọn một ngày để mua sắm. Mặc dù người đã mệt rã rời, nhưng tôi vẫn không ngừng nhét những bộ quần áo mình thích vào giỏ hàng. Khi về nhà, tôi diện thử từng bộ một và tự ngắm trước gương. Ngày hôm sau, khi lần đầu diện mấy bộ mới mua ra ngoài, tôi cảm thấy thật tự tin và thích thú. Có lẽ lúc đó tôi chỉ có một nguyện vọng là có trong tay tất cả những bộ quần áo yêu thích dù phải trả bao nhiêu chăng nữa. Và quả thực là những bộ quần áo tôi thích thì chất đầy thành núi, ấy thế mà lúc nào tôi cũng tự thấy là “chẳng còn bộ nào để mặc ra ngoài nữa”.

Cũng tương tự như vậy, hầu hết chúng ta đều thỏa được lòng mong ước của mình, nhưng tại sao chẳng bao giờ chúng ta cảm thấy đủ và luôn cảm thấy mình thật bất hạnh?

Tác hại của thói quen

Chắc câu trả lời này ai cũng hiểu được. Chúng ta đã “quen” với những món đồ mong ước mà mình có trong tay. Dần dần, “thói quen” sẽ trở thành “điều hiển nhiên”, và cuối cùng ta sẽ cảm thấy “chán ngấy”.

Bạn mới mua một chiếc váy. Lần đầu tiên mặc nó, bạn cảm thấy thật thích, thật hạnh phúc. Nhưng sau năm lần mặc, bạn cảm thấy “quen” thuộc và cảm giác hạnh phúc vơi dần đi. Sau 10 lần mặc, chiếc váy thành một thứ “bình thường” trong tủ quần áo của bạn. Và sau 50 lần mặc nó, bạn cảm thấy chán ngấy rồi. Theo quá trình từ quen thuộc đến bình thường rồi chán ngấy ánh sáng lấp lánh của mong ước được thực hiện cũng dần biến thành màu đen, món đồ cũng theo đó mà trở thành thứ chẳng đáng để ý đến. Đó chính là chu trình từ quen thuộc đến chán nản.

Mặc dù tất cả mong muốn của chúng ta đều thành hiện thực, nhưng do quá trình biến đổi từ quen thuộc đến chán nản kể trên mà ta chẳng bao giờ vừa lòng với những gì đang có.

Tóm lại, nếu không có cảm giác quen thuộc thì chúng ta vẫn có thể tiếp tục thấy hạnh phúc với những đồ dùng ưa thích của mình. Nếu cảm thấy thỏa mãn với những món đồ đang có, thì chúng ta sẽ không tích thêm đồ mới nữa. Có thể thấy, cảm giác quen thuộc này nguy hiểm đến dường nào.

Tại sao con người chỉ luôn muốn những thứ mới mẻ?

Khi nói về cảm giác quen thuộc này, trước hết ta cần phải nhìn nhận lại cơ cấu cảm nhận của con người. Có thể đây là

một câu chuyện hơi lằng nhằng, nhưng nó là một chủ đề lớn trong cuốn sách này nên tôi hi vọng bạn sẽ chú ý tới nó.

Bản chất của hệ thần kinh con người là cơ cấu tìm ra sự "thay đổi" giữa các kích thích. Đó là sự thay đổi khi chuyển từ kích thích này sang kích thích khác.

Tôi có thể đưa cho bạn một ví dụ dễ hiểu hơn. Mùa thu cũng là lúc mùa tắm biển đã kết thúc. Nhưng nhìn thấy biển, bạn đột nhiên lại có ý nghĩ: Ôi, biển xanh như mùa xuân, mình muốn tắm biển ở đây quá. Và thế là bạn cứ thế chạy xuống biển. Nhưng ngay lập tức bạn sẽ phải kêu lên: Ôi, lạnh quá! Vì nước lạnh hơn bạn tưởng rất nhiều. Lúc này hệ thần kinh của bạn đã tìm thấy sự chênh lệch giữa nhiệt độ trên bờ và nhiệt độ trong nước biển và tiếp nhận một kích thích là lạnh. Tuy nhiên, nếu ngâm mình một thời gian trong nước biển, bạn sẽ quen với kích thích này và sẽ nói: Ồ, nhưng mà để một lúc thì cũng ấm phết.

Trường hợp một người đang ngủ trên sô pha, một người khác tắt tivi đi thì ngay lập tức anh ta sẽ tỉnh lại và bảo: "Tôi đang xem mà" cũng giống như vậy. (Chắc chắn là người tắt tivi sẽ nghĩ: "Rõ ràng là đang ngủ mà!").

Trong trường hợp này, ban đầu khi để tivi mở thì sẽ rất sáng, tiếng cũng rất to, thông thường sẽ rất khó ngủ. Nhưng qua một thời gian, người này sẽ "quen" với kích thích như vậy và có thể ngủ rất ngon.

Thậm chí, khi người này đã quen với trạng thái này rồi, nếu đột nhiên tắt tivi, tức là không còn kích thích nữa, thì anh ta sẽ nhận ra sự khác biệt và chợt tỉnh lại.

Hệ thống thần kinh con người không tập trung vào khối lượng kích thích, mà tập trung vào sự khác biệt khi kích thích thay đổi. Trong trường hợp trên, kích thích đến từ tivi là khá lớn, nhưng người này đã quen với kích thích nên

hoàn toàn có thể ngủ ngon. Ngược lại, khi không còn kích thích từ âm thanh hay độ sáng của tivi, anh ta sẽ tỉnh dậy vì thay đổi kích thích. Trường hợp này cũng giống như việc một đứa trẻ đang ngủ trưa bị tỉnh giấc vì tiếng bước chân vậy. Chỉ có điều là trình tự thì ngược lại.

Để hệ thần kinh con người nhận ra được kích thích cần có sự chênh lệch giữa hai trạng thái. Ví dụ như tắt chiếc tivi đang mở (chênh lệch từ có kích thích sang không có kích thích), hay đứa trẻ đang ngủ bị thức giấc vì tiếng bước chân (từ không có kích thích sang có kích thích), hoặc có thể là bị tỉnh giấc do đổi kênh tivi (từ kích thích này sang một kích thích khác), hoặc thậm chí là tỉnh giấc do tăng âm lượng tivi (từ có kích thích sang kích thích lớn hơn)…

Quay lại với vấn đề về những mong muốn hay đồ dùng mà ta có được, cảm giác không thỏa mãn của bản thân là do hệ thần kinh của chúng ta nhận thấy không còn chênh lệch giữa các kích thích như trên.

Lúc nào cũng chỉ thấy một đồ vật đấy thôi thì hệ thống thần kinh không thể nhận ra sự chênh lệch, dẫn đến cảm giác quen thuộc, tiếp đó là cảm giác hiển nhiên và cuối cùng là cảm giác chán nản.

Tại sao các cô gái lại không thỏa mãn với những chiếc nhẫn?

Quá trình từ quen thuộc đến chán nản này có thể ảnh hưởng xấu đến mọi mặt trong đời sống chúng ta.

Đơn giản như bạn mua được tất cả những bộ quần áo mà bạn luôn muốn có, nhưng rồi bạn nhanh chóng thấy chúng xấu xí và tự nhủ: chẳng có cái nào mặc được cả. Hay bạn không còn tìm thấy niềm vui trong công việc mà bạn vốn rất mãn nguyện khi có nó. Hoặc cũng có thể là bạn thấy chán gương mặt đã được phẫu thuật thẩm mỹ của mình và lại tiếp

tục phẫu thuật. Dù có quen với mấy người bạn gái rồi nhưng bạn vẫn tiếp tục chạy theo cô khác. Hay chia tay với cô gái mà mình đã từng thề sẽ ở bên nhau dù ốm đau hay mạnh khỏe… Tất cả những việc đó đều là do ảnh hưởng của quá trình “thói quen chán nản”.

Nếu bạn tặng cho một bé gái chiếc nhẫn nhựa, cô bé sẽ sung sướng ngay lập tức. Nhưng dần dần, cô bé ấy sẽ vứt chiếc nhẫn đó qua một bên, thậm chí còn thấy chán chiếc nhẫn 50 nghìn yên mua từ tiền tiêu vặt tiết kiệm, sau đó là đến chiếc nhẫn 300 nghìn yên mua từ tiền lương của mình. Có lẽ dù có được chiếc nhẫn nổi tiếng nhất, đắt giá nhất thế giới thì cô gái ấy cũng sẽ chán nó mà thôi.

Còn với bé trai mà nói, ngày đầu khi có được một chiếc ô tô đồ chơi, các cậu bé sẽ nhảy cẫng lên sung sướng. Nhưng cậu cũng sẽ chán nó, chán cả những chiếc ô tô đồ chơi khác. Vì chán nên cậu sẽ nhanh chóng vứt bỏ chúng đi.

Khi cảm thấy quen thuộc đến phát chán những món đồ của mình, bạn không còn bị nó kích thích nữa.

Hệ thống thần kinh xác nhận trạng thái giống nhau ở mọi lúc, mọi nơi nên bạn không còn thấy sự chênh lệch giữa các kích thích nữa. Và để tạo ra sự chênh lệch đó, chỉ còn cách là tắt kích thích đó đi, thay đổi nó, tăng thêm kích thích hay làm nó lớn thêm.

Nếu áp vào đồ vật thì bạn cần phải mua một món khác (thay đổi kích thích), mua nhiều hơn (tăng thêm kích thích) hay mua những thứ đắt hơn (làm kích thích lớn hơn).

Làm thế nào để động viên một Honda Keisuke đã thất bại tại World Cup?

Từ vấn đề “quen thuộc chán nản”, có một vấn đề còn rắc rối hơn nữa. Quen thuộc hay chán nản đều chỉ là cảm giác của

riêng một cá nhân. Nếu nhìn từ góc độ của người khác ta sẽ thấy ngần đấy thứ là quá mỹ mãn trong cuộc sống này. Một chiếc nhẫn 50 nghìn yên, một chiếc ô tô Nhật, tại sao chỉ có chủ sở hữu mới thấy không thỏa mãn nhỉ? Đó là bởi việc so sánh các kích thích để nhìn ra sự chênh lệch chỉ xảy ra ở người sở hữu đồ vật thôi.

Ví dụ: tình trạng của cầu thủ Honda Keisuke ngay sau thất bại ở World Cup. Anh ấy đã thất vọng và ngồi thừ người trong phòng thay đồ. Nếu tôi có ở đó, tôi sẽ nói: Mặc dù anh đã thua trong trận đấu nhưng không sao đâu, hãy vui lên chứ. Tiền lương của anh là mấy trăm triệu, xe anh đi là Ferrari. Sau khi giải nghệ, anh có thể đi vòng quanh thế giới, cũng có thể làm huấn luyện viên. Tương lai của anh chẳng có gì để phải lo lắng cả. Anh cứ nhìn tôi mà xem. Thế nên hãy vui lên nhé.

Dù có nghĩ kiểu gì thì anh ấy cũng không thể bị thuyết phục bởi mấy câu nói ấy của tôi và cũng chẳng thể bình tĩnh trở lại. Và anh ấy cũng sẽ chẳng nói với tôi những câu như: Ừ nhỉ! Dù có so sánh với ai đi nữa thì tôi cũng may mắn hơn họ nhiều. Tôi còn có bao nhiêu thứ tốt nữa. Cảm ơn anh nhé, tôi ổn rồi…

Bởi việc so sánh chỉ có trong đầu chính chúng ta chứ không phải do bất cứ ai làm hộ được. Và nếu Honda Keisuke không thắng trong trận đấu thì anh ta không thể thỏa mãn được bản thân.

Niềm vui chiến thắng có thể kéo dài đến ba tiếng?

Tốc độ chuyển từ “kích thích” sang “quen thuộc” diễn ra khá nhanh. Đã từng có một cuộc phỏng vấn vận động viên Andre Agassi, người từng giành được bốn giải Grand Slam. Sau chiến thắng ở giải Wimbledon năm 1992, Andre Agassi đã nói: Chiến thắng của tôi chỉ có vài người biết đến. Chiến

thắng này cũng không bù lại được cho những thất bại cay đắng mà tôi từng gặp phải. Niềm vui chiến thắng không kéo dài bằng sự đau đớn trong thất bại. Vậy nên không thể nói chúng bằng nhau được.

Trong các cuốn sách của Tal Ben-Shahar, nhà tâm lý học được sinh viên yêu thích ở Đại học Harvard cũng đề cập điều tương tự. Năm 16 tuổi, ông giành ngôi quán quân trong giải Squash Israel Champion.

Đây là thành quả thu được sau quá trình luyện tập suốt 5 năm, mỗi ngày sáu tiếng của ông. Tuy nhiên, sau bữa tiệc ăn mừng chiến thắng, khi ông trở về nhà, ông không còn cảm thấy niềm vui chiến thắng khi giấc mơ thành hiện thực. Và theo ông, niềm vui chiến thắng trong ông chỉ kéo dài ba tiếng đồng hồ mà thôi.

Kể cả khi đạt được mục tiêu vĩ đại nào đó mà ít ai có thể thành công thì bạn cũng sẽ quen ngay với niềm vui to lớn đấy thôi.

Bill Gates có thể ăn sáu bữa một ngày không?

Có một sự thực là dù bạn có nhận được cái nhẫn 10 nghìn yên, 30 nghìn yên hay 50 nghìn yên thì cảm giác sung sướng khi nhận được chúng cũng đều giống nhau. Niềm vui khi bạn nhận được chiếc nhẫn 50 nghìn yên cũng không hề gấp năm lần niềm vui khi nhận được chiếc nhẫn 10 nghìn yên đâu. Nụ cười của bạn cũng chẳng tươi hơn năm lần và niềm vui đấy cũng chẳng kéo dài gấp năm lần được. Giá trị của đồ vật có thể không có giới hạn nhưng tình cảm của con người thì có.

Nếu niềm vui khi bạn nhận được chiếc nhẫn 50 nghìn yên thực sự nhiều hơn gấp năm lần khi nhận được chiếc nhẫn 10 nghìn yên thì chúng ta có thể hạnh phúc hơn chỉ với tiền bạc, vật chất. Dù bạn giàu có như thế nào chăng nữa, dù

bạn có nhiều tài sản đến đâu, thì sự giàu có đấy cũng chẳng khác gì với niềm vui hiện tại bạn đang cảm nhận được. Và dù có sắm được nhiều đồ đến đâu, bạn cũng không thấy thoải mái bởi niềm vui khi có đồ mới trong tay cũng chỉ như những niềm vui nhỏ bé hằng ngày khác mà thôi.

Cũng giống như tình cảm, cơ thể chúng ta cũng có giới hạn nhất định. Dù có là người giàu có nhất thế giới như Bill Gates thì dạ dày của ông ấy cũng giống như chúng ta mà thôi. Dù có trở thành người như Bill Gates thì bạn cũng không thể ăn đến sáu bữa một ngày được. Và thời gian một ngày của bạn cũng không thể tăng lên 25 tiếng.

Chức năng của một chiếc đồng hồ Apple Watch có giá gấp 50 lần?

Nếu xét về chức năng của đồ vật thì tôi có thể nói chúng có chức năng như nhau. Một chiếc xe thể thao 10 triệu yên cũng không thể phóng nhanh hơn 10 lần so với một chiếc ô tô bình thường giá một triệu yên được. Bạn chỉ cần phóng nhanh gấp đôi bình thường thôi là đã bị bắt rồi. Tương tự như thế, một chiếc đồng hồ Apple Watch giá hai triệu yên so với chiếc 40 nghìn yên thì pin của nó cũng không lớn hơn gấp 50 lần và tốc độ xử lý cũng không nhanh hơn 50 lần được.

Khi so sánh chức năng của đồ vật, nếu một chiếc xe có giá đắt gấp hai có thể chạy nhanh hơn hai lần, hay một chiếc áo khoác đắt gấp hai có thể giữ ấm tốt hơn hai lần thì chúng ta có thể hạnh phúc với tiền bạc, của cải này rồi. Nhưng đáng tiếc là sự thật lại không phải như vậy.

Cơ chế bẩm sinh của mỗi người đi từ “quen thuộc đến chán nản” nếu chỉ nhìn từ khía cạnh vật chất thì hơi thiếu sót. Chính nhờ có chế độ “quen thuộc” này mà khi con người gặp khó khăn, cản trở có thể vượt qua nó và tiến về phía trước. Con người không chỉ biết quen với sự thuận lợi mà

còn có thể quen được với những khó khăn. Tuy nhiên, nếu chỉ xét trong phạm vi nguyên nhân khiến gia tăng đồ đạc thì cơ chế này hiển nhiên đã gây ra tác động xấu đến chúng ta. Vì thế, chúng ta cần nhận thức rõ vấn đề này.

Tình cảm trong tương lai là không thể dự tính được

Như vậy dù bạn có sắm thật nhiều thứ thì bạn cũng sẽ nhanh chóng chán chúng mà thôi. Kể cả khi có đủ những thứ mà theo người khác là quá mỹ mãn rồi thì một lúc nào đó bạn cũng sẽ không ưng chúng nữa. Cứ nghĩ theo cách này thì bạn sẽ thấy dù sau này có thêm món đồ nào nữa thì bạn cũng sẽ thấy chán mà thôi.

Vậy tại sao chúng ta lại cứ tiếp tục mua thêm đồ và lặp lại quá trình "không chán" đến "chán"? Lý do chính là con người thường dự đoán tình cảm "tương lai" theo tình cảm "hiện tại". Trong số các loài động vật, chỉ có con người là có thể dự đoán được tương lai, nhưng khoảng cách tương lai đó thực sự lại rất ngắn. Bạn đã bao giờ đi siêu thị sắm đầy mọi thứ trong tình trạng đói bụng chưa? Hay bạn đã bao giờ hối hận khi gọi một bàn đồ nhắm ở quán rượu với cái bụng rỗng chưa? Nguyên nhân của những việc này là do bạn đã phán đoán nhầm về tình trạng của bạn trong tương lai dựa trên tình trạng cái bụng rỗng ở hiện tại của bạn. Con người cho rằng mình có thể dự đoán trước được tương lai, nhưng thực tế là ngay cả tương lai sau 30 phút chúng ta cũng không đoán được.

Ngày hôm trước bạn uống thật nhiều rượu và say đến tận ngày thứ hai. Ôm cái đầu nặng như đá, bạn thề là: Không bao giờ uống đến mức này nữa. Hầu như ai cũng như vậy cả. Nhưng thực tế, sau khi hết đau đầu, bạn lại uống đến say mèm như vậy.

Giữa mùa hè nóng nực, bạn không thể nào tưởng tượng được cảm giác ấm áp trong căn phòng có máy sưởi giữa

mùa đông. Và giữa mùa đông rét mướt, bạn không thể tưởng tượng được cảm giác điều hòa mát lạnh mùa hè. Dù có trải qua bao nhiêu lần đi chăng nữa, con người vẫn cứ dựa vào “hiện tại” để dự đoán “tương lai”.

Niềm vui khi mặc chiếc áo khoác lần thứ 10

Con người là loài duy nhất trong các loại động vật có thể dự đoán được tương lai. Tuy nhiên khả năng này chỉ phát huy khi phán đoán trong thời gian ngắn mà thôi. Ví dụ như khi gặp phải kẻ địch đáng sợ, ta nên trốn đi hay nên chiến đấu. Khi săn mồi ta nên bắt chúng ở hướng nào thì được… Con người không thể nhìn thấy trước tương lai của vài năm sau được. Và thực tế thì phạm vi suy đoán còn ngắn hơn so với những gì chúng ta nghĩ.

Bạn hãy xem lại ví dụ sau. Bạn ra ngoài để mua quần áo. Và bạn chỉ ưng duy nhất có một chiếc áo khóa này. Nếu so với cái áo tồi tàn bạn đang mặc trên người thì từ màu sắc đến kiểu dáng chiếc áo này đều thật tuyệt. Về nhà, bạn mặc ngay nó lên người và niềm hạnh phúc này vẫn không thay đổi. Tuy nhiên, có một điều đáng tiếc là dù bạn có thấy được “cảm giác lần đầu tiên mặc chiếc áo”, nhưng bạn cũng không thể nào đoán được “cảm giác sau khi đã quen và mặc chiếc áo đến lần thứ 10” hay “cảm giác chán nản khi mặc chiếc áo sau một năm”.

Lúc chưa sắm đồ về thì bạn khó có thể tưởng tượng ra được quá trình từ “quen thuộc” đến “chán nản” sau khi đã có nó. Khi chưa có món đồ nào đó, bạn luôn muốn kéo dài cảm giác hạnh phúc ngay khi có nó cho đến về sau. Đó chính là một trong số các nguyên nhân tạo nên vòng tròn luẩn quẩn khiến bạn ngày càng thích mua đồ, đồ càng nhiều bạn lại càng muốn mua tiếp.

Nguyên nhân khiến đồ trong nhà nhiều lên hơi phức tạp một chút nên hãy cùng tôi tóm gọn lại nào.

Chúng ta luôn có trong tay tất cả những món đồ mà mình từng mong muốn. Tại sao vậy? Đó là vì mọi thứ xung quanh chúng ta đều là những món đồ mà từng có một thời điểm nào đó chúng ta muốn có.

Chẳng có món đồ nào mà khi mua về bạn lại thấy: Chẳng thích một chút nào! Hoàn toàn chẳng muốn nó gì cả… Tuy nhiên, khi đã có món đồ đó rồi, theo thời gian bạn sẽ cảm thấy từ “quen thuộc” đến “chán nản”.

Chính vì thế bạn lại muốn có một thứ gì đó mới lạ để kích thích bạn. Bạn cần những thứ có giá trị hơn nữa để tạo nên kích thích lớn hơn. Và bạn cũng muốn tạo kích thích nhiều hơn nên bạn sẽ tăng lượng đồ đạc trong nhà. Dù có là đồ mới mua thì bạn cũng sẽ ngay lập tức quen với nó và nhanh chán nó mà thôi. Sau đó bạn sẽ tiếp tục tìm những đồ mới khác.

Dù cho người khác có cảm thấy như vậy là quá đủ rồi, thì chỉ có mình bạn mới so sánh những kích thích này và cũng chỉ có mình bạn mới tạo ra những chênh lệch trong các kích thích. Một chiếc xe ô tô trong nước giá một triệu yên, xét về tính năng thì bất cứ ai cũng có thể hài lòng, chỉ có chủ chiếc xe là không thấy thỏa mãn mà thôi.

Thêm vào đó, dù bạn có sắm đồ mới để tạo ra những kích thích khác biệt cho bản thân, thì niềm vui khi bạn có nó cũng chẳng khác với cảm giác của bạn hiện tại. Trong cảm giác hạnh phúc, vui sướng có một “giới hạn”. Dù bạn có mua đồ đắt đến mấy thì niềm vui lúc mua về cũng không tăng lên cùng giá tiền của nó. Khi nhận chiếc nhẫn 50 nghìn yên, nụ cười của bạn cũng không tươi tắn hơn năm lần so với khi nhận được chiếc nhẫn 10 nghìn yên được. Dù có cất công mua đồ thật tốt thì niềm vui bạn cảm nhận được nhỏ bé hơn nhiều so với bạn tưởng tượng và nó hầu như không thay đổi. Chính vì vậy, bạn cảm thấy không thỏa mãn và lại tiếp tục tìm đồ mới.

Giống như niềm vui không tăng cùng giá cả, tính năng của đồ vật cũng không tăng lên. Một chiếc áo khoác đắt gấp đôi bình thường cũng không ấm hơn gấp hai lần được. Vì thế bạn lại không thể thỏa mãn bản thân, bạn lại hi vọng món đồ sau đó sẽ giúp bạn đáp ứng được mong muốn của mình và lại mua một cái khác.

Mặc dù tất cả các món đồ đều trải qua quá trình "quen thuộc" rồi "chán nản", nhưng bạn có thể dự đoán được cảm giác trong tương lai từ những cảm xúc hiện tại của bạn. Tuy nhiên, tương lai đó cũng chỉ là tương lai rất gần với chúng ta mà thôi. Bạn không thể nào biết được cảm xúc của mình sau một thời gian dài khi mà bạn đã chán món đồ đó rồi. Cũng chính vì vậy, bạn lại cảm thấy không thỏa mãn và lại tìm đồ mới.

Chúng ta dần dần bị cuốn vào trong vòng tròn vĩnh viễn đó và đồ đạc trong nhà cứ dần dần nhiều lên.

Đồ đạc được tích nhiều bao nhiêu cũng là bấy nhiêu thời gian bạn cảm thấy không thỏa mãn. Thậm chí bản thân bạn cũng hiểu được là dù có tiếp tục như vậy bạn cũng chẳng thấy hài lòng, nhưng bạn vẫn hi vọng vào món đồ tiếp theo của mình. Và thật đáng tiếc khi phải nói với bạn rằng bạn không cảm thấy hạnh phúc chính vì bạn đã rơi vào vòng tròn luẩn quẩn này đó.

Đồ đá, đồ gốm đã từng là món đồ thiết yếu

Tại sao chúng ta lại sắm nhiều đồ về nhà đến vậy? Bạn hãy cùng tôi tìm hiểu thêm một chút nữa nhé.

Từ thời xa xưa, khi con người sử dụng những món đồ làm từ đá, thì những món đồ này được sử dụng hết các khả năng tuyệt vời của nó, và nó là dụng cụ đúng nghĩa. Và những dụng cụ đồ đá đó đã trả công cho chúng ta xứng đáng với thời gian, công sức chúng ta dành để làm ra

chúng. Những công việc nặng nhọc như săn thú, lột da… nhờ có đồ đá mà nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Dù có mất một ngày để làm được một dụng cụ đồ đá thì thời gian bạn có thể tiết kiệm được sau này nhiều hơn thế rất nhiều. Nói cách khác, so với công sức bạn bỏ ra để làm dụng cụ đồ đá, thứ bạn nhận lại nhiều hơn rất nhiều. Hơn nữa, một khi làm xong một dụng cụ bằng đá, bạn không cần tốn công sức để bảo quản nó. Quả thực, đồ đá đã từng là đồ vật thiết yếu với con người.

Phát triển hơn chút nữa, con người có thể sử dụng đồ gốm. Vào thời đó, con người có hái được quả để ăn hay không, có săn được thú hay không hoàn toàn phụ thuộc vào thiên nhiên. Khi hỏa hoạn, thiên tai xảy ra, tất cả đều bị xóa sạch. Con người thời đó cũng không biết khi nào sẽ xảy ra cái gì, nên tốt nhất là hãy cất đồ ăn dự trữ vào đồ gốm. Thời đó, đồ gốm cũng là dụng cụ thiết yếu trong đời sống con người.

Trải qua thời gian thay đổi, ngày nay, có không ít các vật dụng không được sử dụng đúng chức năng của nó mà lại dùng cho mục đích khác. Thêm vào đó, việc sở hữu những món đồ trên mức cần thiết sẽ lấy đi của bạn lượng lớn thời gian và công sức để bảo quản nó nguyên vẹn. Và con người đang phải làm việc cật lực để phục vụ cho những món đồ không cần thiết trong cuộc sống của mình. Những món đồ không được sử dụng đúng nghĩa là dụng cụ như đồ đá, đến một lúc nào đó sẽ trở thành chủ nhân của chính chúng ta.

Những món đồ dùng để “thể hiện giá trị của bản thân”

Bạn có nhiều đồ không cần thiết như vậy để làm gì? Mục đích thực sự khi bạn muốn có ngần đấy thứ là gì? Chúng ta hãy đi từ kết luận của vấn đề.

Mục đích đó chính là “thể hiện giá trị của bản thân”.

Chúng ta luôn muốn thể hiện giá trị của bản thân mình cho mọi người thấy qua những món đồ của mình.

Bất cứ ai cũng được cài đặt ứng dụng “cô đơn.” Tiếp theo, tôi sẽ giải thích từ đầu cho bạn.

Con người là loài động vật có tính xã hội và hoạt động theo quần thể. Nếu so sánh với các loài động vật lớn, con người không có lực cánh tay khỏe, không có móng, sừng sắc nhọn, và có lẽ cũng không ai có thể tự mình bắt được voi ma mút cả. Chính vì vậy, để sinh tồn, loài người cần sống theo bầy đàn.

Khi con người tách ra khỏi quần thể để hoạt động độc lập, một ứng dụng tên là “cô đơn” đã được cài đặt khiến chúng ta cảm thấy cô độc, lẻ loi. Ứng dụng “cô đơn” này có tác dụng đưa ra lời cảnh báo khi chúng ta có một mình như: hay quay lại với mọi người, hay liên hệ với một ai đó… Ứng dụng này dù có làm cách nào cũng không xóa đi được, vì nó được cài đặt mặc định trong mỗi người nên dù bạn có muốn cũng không thể làm gì.

Nỗi cô đơn của chó và mèo

Chúng ta hãy cũng nhìn vào sự khác nhau giữa chó và mèo. Mèo có thể ở nhà một mình khi bạn vắng nhà mà không buồn chán gì, còn chó thì không. Nếu bạn để một chú chó ở nhà một mình trong thời gian dài, nó sẽ sủa loạn xạ và chạy khắp nơi trong nhà. Người ta cũng cho rằng một chú chó bị bỏ lại trong thời gian dài và bị cô đơn một mình sẽ mắc bệnh trầm cảm.

Và sự thực là loài gần gũi với chó không phải là loài mèo chuyên sống một mình mà chính là con người. Giống như loài chó, con người có những hành động mang tính xã hội, theo tập thể. Chính vì vậy, con người có thể cảm nhận được

sự cô đơn. Và nỗi cô đơn không phải là vấn đề của riêng một người mà là vấn đề của tất cả mọi người.

Dù bạn có là ai đi chăng nữa, dù trông bạn thật vui vẻ với bạn bè hay có một gia đình hòa thuận, bạn cũng không thể xóa bỏ sự cô đơn mãi được. Một lúc nào đó, nỗi cô đơn sẽ bất chợt ghé thăm bạn. Có lẽ sẽ có nhiều người than phiền rằng: Tôi cô đơn quá! Nhưng bạn cũng không cần quan tâm đến nó đâu, vì chẳng có ai có thể xóa hoàn toàn cái ứng dụng “cô đơn” này. Ai cũng bị mặc định cài đặt ứng dụng này, nó sẽ tự khởi động và bạn sẽ bị nó làm phiền rất nhiều đấy.

Con người là loài động vật sống theo tập thể và sinh hoạt trong một xã hội. Và muốn được chấp nhận trong xã hội đấy, chúng ta cần phải có “giá trị nào đó” để phục vụ cho xã hội hay tập thể. Nếu dưới sự nhìn nhận của người khác, bạn không thể tìm thấy “giá trị của bản thân” thì bạn không thể tồn tại được.

Một nguyên nhân lớn dẫn đến căn bệnh trầm cảm hay tình trạng tự sát đó là suy nghĩ “bản thân không có giá trị”. Loài chó cũng giống như vậy. Nguyên nhân khiến một chú chó bị trầm cảm khi phải ở một mình trong thời gian dài là do khi không có người, nó không có ai để khẳng định giá trị của bản thân.

Thật đáng tiếc là loài chó không thể viết lên Twitter những bài như “Ở nhà một mình” giống con người. Chúng cũng chẳng thể viết bài trên các mạng xã hội khác kiểu như: “Tin buồn. Chủ nhân đi vắng nên tôi chỉ có một mình” để được mọi người chia sẻ nỗi buồn. Rồi chúng cũng không biết dùng mạng xã hội để trò chuyện với các chú chó khác được. Không có kỹ thuật nào giúp chúng chữa khỏi bệnh cô đơn dù chỉ là một chút. Chính vì vậy, ta chỉ cần hơi sao lãng là chúng sẽ bị bệnh ngay.

Quá đông người tự sát

Có nguồn tin cho rằng số người mắc bệnh trầm cảm ở Nhật Bản lên đến 10 triệu người, và hằng năm có hơn 25 nghìn người tự sát. Trong thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản năm 2011, có khoảng 20 nghìn người đã thiệt mạng. Vậy nguyên nhân nào đã khiến số người tự kết thúc cuộc sống của chính mình mỗi năm lại nhiều hơn số người thiệt mạng vì thiên tai nghìn năm mới có một lần.

Hiện nay, Nhật Bản là nước phát triển và không có chiến tranh. Thế nên chắc hẳn là không nhiều người phải lo lắng vì những nhu cầu tối thiểu như giấc ngủ hay an toàn của bản thân.

Người ta thường nói “làm việc để kiếm miếng ăn”. Nhưng nếu theo nghĩa đen của từ “miếng ăn” này thì ở Nhật chỉ có khoảng vài chục người chết đói mà thôi. Vậy tại sao lại có đến 25 nghìn người chết mỗi năm? Nguyên nhân là gì?

Khi con người không còn thấy “bản thân mình có giá trị nào đó”, họ sẽ không sống tiếp được nữa.

Khi họ nghĩ rằng mình không có giá trị gì trong xã hội này, họ sẽ không còn nghị lực làm việc và thậm chí là không còn động lực để sống. Phía trước họ chỉ có hai điểm đến là bệnh trầm cảm và tự sát. Thế nên, để có thể tiếp tục cuộc sống này, đừng bao giờ đánh mất tình yêu với chính bản thân mình.

Chính vì lý do trên mà mong muốn được công nhận “bản thân có giá trị” chỉ xếp sau các nhu cầu sinh lý như ăn uống và giấc ngủ, nó có tác động tới tất cả các hoạt động của chúng ta.

Để có thể khẳng định được “bản thân có giá trị”, chúng ta cần được người khác công nhận. Hay nói cách khác, con

người, loài động vật có tính xã hội chỉ có thể khẳng định được bản thân thông qua việc được người khác nhìn nhận mình.

Theo tôi, giá trị của bản thân chỉ được quyết định bởi chính bản thân mình. Tuy nhiên, nếu xét theo đúng câu nói này thì con người chúng ta sẽ rơi vào trạng thái cô đơn, không gặp gỡ mọi người, không liên lạc với bạn bè bằng mạng xã hội, và theo đó giá trị của bản thân lại không được công nhận. Bất cứ ai dù cô đơn lạc lõng thế nào cũng muốn được một ai đó chú ý đến bản thân mình. Và để người khác nhìn nhận chính là một cách hữu hiệu nhất để có thể khẳng định giá trị của bản thân. Nếu không có một tấm gương phản chiếu là ý kiến của người khác, tự chúng ta sẽ không nhìn thấy dáng vẻ của chính mình.

Tất cả đều vì mục đích cảm nhận được “giá trị của bản thân”

Nếu được người mình thích thích lại mình, bạn sẽ thật hạnh phúc. Và nếu được người mình thích (người mà mình cho là có giá trị nhất) nhìn nhận giá trị của bản thân thì không còn gì hạnh phúc hơn.

Ngược lại, nếu bị người yêu phản bội, chắc chắn bạn sẽ rất tức giận. “Sao thằng đấy lại đáng giá hơn mình được.” Và nếu bị đối phương nói lời chia tay, có lẽ bạn sẽ đổ lỗi cho họ. “Mình thế này mà lại nghĩ là không đáng giá, nhìn người thật kém… ”

Hãy thử tưởng tượng. Người tài xế mở cửa xe cho bạn. Bạn bước xuống, dẫn đầu một đoàn nhân viên.

Kính râm của bạn có gọng vàng, bạn vừa đi vừa thị uy xung quanh. “Nhìn đi, tôi chỉ có thế này thôi. Coi chừng đấy!”

Đến đây, dù bạn có thấy khó hiểu thì đó cũng là nguồn gốc cho mọi hành động.

Nếu bạn được người khác ấn "Thích" hay được theo dõi trên mạng xã hội chắc hẳn bạn sẽ rất vui. Vì "Vậy sao, vậy là mình cũng được mọi người công nhận nhỉ."

Nếu một ai đó lướt qua bài của bạn trên LINE, bạn sẽ tức giận, nếu nhân viên trong cửa hàng vô lễ với bạn, bạn cũng sẽ tức giận. Lúc đó, bạn sẽ nghĩ: "Bản thân người có giá trị như tôi cũng muốn nhận được thái độ tương ứng!"

Bạn luôn sống vì sự đánh giá của người khác. Bạn sẽ an tâm nếu giá trị của một ai đó bị hạ thấp và luôn muốn khẳng định giá trị của chính mình dù chỉ một chút. Đó chính là bản chất của "đánh giá".

Nếu một người cảm thấy mình không có giá trị, anh ta sẽ có những hành động cực đoan. Và để chứng tỏ giá trị của bản thân, anh ta cần có trong tay những thứ yếu hơn mình. Có thể anh ta sẽ cầm súng và bạo loạn trong trường học: Cái xã hội này, những con người này, những kẻ không hiểu được giá trị của tao thì tốt nhất nên phá hủy nó đi". Hoặc có thể anh ta sẽ trở thành khủng bố: "Giá trị của chúng tao không được công nhận một cách công bằng".

Và động cơ thúc đẩy tôi viết cuốn sách này cũng là để chứng minh giá trị của bản thân tôi. Có thể không phải là tất cả, nhưng đâu đó trong tôi chắc chắn có suy nghĩ muốn chứng tỏ: Bản thân tôi chắc chắn có giá trị.

Con người là loài động vật có tập tính xã hội nên nếu ai đó không thấy được "bản thân mình có giá trị" anh ta sẽ chẳng tồn tại được.Và nếu không biết tự yêu lấy bản thân mình thì anh ta cũng chẳng làm được việc gì cả. Chính vì thế, tự nghĩ: "Bản thân mình có giá trị với xã hội" không phải là điều xấu xa gì cả.

Vấn đề là làm thế nào để truyền tải cho mọi người biết "bản thân tôi có giá trị nào đó".

Phương pháp truyền tải giá trị bản thân nhanh chóng

"Giá trị của con người" có rất nhiều khía cạnh. Dễ hiểu nhất có thể là ngoại hình. Các giá trị của ngoại hình có thể kể đến như: đẹp trai, dễ thương, xinh đẹp, cao ráo, phong cách, cơ bắp… Những giá trị này chỉ cần nhìn qua là có thể nhận ra. Tất cả mọi phụ nữ đều theo đuổi cái đẹp. Gần đây, do ảnh hưởng của quảng cáo, tạp chí, nam giới cũng bắt đầu tập luyện cơ bắp và chăm chút cho vẻ ngoài của mình. Ngoại hình là giá trị dễ nhận ra và có hiệu quả khá lớn. Tuy nhiên, dù bạn có chăm chút thế nào thì cũng chỉ có giới hạn mà thôi. Dù có cố gắng đến mấy tôi cũng không thể trở thành một anh chàng đẹp trai như người mẫu thời trang được.

Ngoài ngoại hình, chúng ta còn có giá trị bên trong. Đó có thể là tính tính hiền lành, vui vẻ, chăm chỉ, nỗ lực, hoạt bát, trung thực, thông minh, thân thiện, dũng cảm… Khác với ngoại hình, những giá trị này không có giới hạn và bạn có thể mài giũa chúng để nâng cao giá trị bản thân.

Tuy nhiên, những giá trị bên trong này rất khó để truyền tải đến mọi người. Dù người đó có vẻ nhiệt tình nhưng bạn cũng chẳng thể nhờ vả họ được điều gì. Hay một người trông có vẻ thân thiện, hòa đồng nhưng thực ra có thể là một kẻ ích kỉ. Nếu không tiếp xúc, tìm hiểu trong thời gian dài, ta không thể nào hiểu được giá trị bên trong của một con người.

Truyền đạt giá trị bên trong bằng vật chất

Nếu chúng ta thử truyền đạt những giá trị bên trong con người mình bằng vật chất thì sẽ thế nào? Liệu thông qua vật chất, giá trị bên trong có dễ hiểu như vẻ ngoài của chúng ta không?

Nếu một người khoác trên mình một bộ vest vừa vặn, đi đôi giày nâu bóng lộn, trên tay đeo một chiếc đồng hồ tinh tế, đi một chiếc xe ngoại nhập, thì anh ta là một người giàu có và năng lực làm việc để kiếm tiền của anh ta dễ dàng chinh phục được mọi người.

Năng lực làm việc, khả năng sáng tạo, sự chăm chỉ, kiên nhẫn, những yếu tố này có thể thể hiện cho mọi người thấy mà không cần vật chất gì cả nhưng bạn sẽ mất thời gian và công sức. Vậy nên hãy dùng vật chất để thể hiện những giá trị đấy sẽ nhanh hơn rất nhiều. Vật chất khác với “giá trị bên trong con người” ở chỗ ai cũng thấy được nó, thế nên nó có thể truyền đạt “giá trị của bản thân” nhanh hơn nhiều.

Có lẽ trước đây, thời con người còn sống bằng săn bắt hái lượm, những người đàn ông đã làm theo cách này. Chỉ cần nhìn lượng đồ ăn mang về là mọi người có thể hiểu ngay khả năng làm việc của anh ta như thế nào. Nhưng giờ không giống vậy nữa. Bản thân người Nhật không còn thiếu thốn về đồ ăn, dù bạn có mua thật nhiều đồ ăn trong các cửa hàng tiện lợi, nó cũng không chứng minh được “khả năng làm việc của bạn”. Chính vì vậy chúng ta không thể thể hiện giá trị bản thân bằng lượng thức ăn, mà cần phải thông qua một sản phẩm khác. Ví dụ như quần áo. Phong cách rock tạo cảm giác thoải mái không gò bó, phong cách tự nhiên thể hiện con người dịu dàng, thời trang cao cấp thể hiện gu thẩm mỹ hoàn hảo, thời trang thường ngày giúp tạo ấn tượng thân thiện dễ gần. Dù không đi sâu vào lĩnh vực thời trang thì bạn cũng sẽ quan tâm đến nó như là một cách nhanh chóng thể hiện “giá trị của bản thân”.

Ngoài ra, những đồ dùng trong nhà mà bạn yêu thích, bộ sưu tập máy ảnh cổ, những tấm áp phích dán tường hay những chậu cây cảnh cũng là cách giúp bạn thể hiện giá trị của mình với thế giới bên ngoài.

Tôi rất thích các sản phẩm của Apple, bởi chúng luôn có tính năng hữu dụng hơn bất cứ món đồ nào.

Nếu trong ngày ra mắt iPhone 6 mà tôi sắm cho mình một chiếc thì có thể là vì tôi thích khoe khoang mà thôi. Nếu tôi sắm MacBook Air thì chắc cũng vì muốn ghi điểm ở Starbucks. Với thiết kế gọn nhẹ, dễ sử dụng, các sản phẩm của Apple thể hiện giá trị của chủ nhân ở điểm “lựa chọn thông minh”. Và có lẽ bất cứ ai cũng sẽ có cảm giác này khi sở hữu chúng nên chẳng có gì phải e ngại cả.

Giá trị đồ đạc bằng giá trị bản thân

Tuy nhiên, nếu bạn sắm đồ đạc đến mức quá tải chỉ vì mục đích thể hiện “giá trị của bản thân” thì lúc này sẽ có vấn đề xảy ra.

Nếu bạn coi đồ vật là phương tiện để truyền tải “giá trị của bản thân” thì đồ đạc trong nhà bạn sẽ dần tăng lên. Và đương nhiên là đồ đạc càng nhiều thì bạn càng dễ thể hiện được giá trị của mình. Tuy nhiên, những món đồ đang tăng lên không ngừng đó sẽ không còn là phương tiện mà sẽ trở thành mục đích của việc thể hiện “giá trị của bản thân”. Hay nói cách khác, “đồ vật” đã trở thành chính “bản thân” bạn. Và bạn đã nhầm “đồ đạc” với “bản thân mình”. Nếu bạn nghĩ đồ đạc là bản thân bạn, bạn sẽ tiếp tục sắm đồ đạc không ngừng nghỉ.

Vì “đồ đạc = con người” nên tự nhiên việc tăng đồ đạc cũng chính là tăng giá trị bản thân mình. Cứ như vậy, bạn sẽ tiếp tục tiêu tốn thời gian, tiền bạc, công sức để mua sắm, bảo quản, sắp xếp hết món này đến món khác. Nói tóm lại, khi coi giá trị của đồ đạc bằng giá trị của bản thân, bạn sẽ coi việc bảo quản, sắp xếp đồ đạc là mục tiêu hàng đầu của mình.

Tôi đã từng coi giá sách là chính bản thân mình Có thể nói đến đây thì bạn sẽ hơi khó hiểu nên tôi sẽ lấy một ví dụ dễ hình dung hơn.

Ví dụ như trước đây, tôi có kê trong nhà một giá sách to chất đầy các loại sách. Mặc dù có nhiều sách như vậy nhưng tôi chỉ nhớ mang máng nội dung vài cuốn, hoàn toàn không thể nắm bắt kỹ nội dung từng cuốn được. Ngay từ hồi sinh viên, tôi đã mua về những quyển sách khá khó. Nhiều cuốn tôi chỉ lướt vài trang. Sau vài năm, mặc dù cũng đọc được kha khá đấy nhưng chẳng bao giờ tôi nhớ kỹ cuốn nào cả. Tôi chỉ nhớ mang máng đấy là những cuốn nói về tư tưởng cận đại hay cuốn tiểu thuyết rất dài, một tác phẩm tiêu biểu của thế kỷ 20.

Đến bây giờ thì tôi đã hiểu lý do vì sao tôi không thể vứt những cuốn sách đi được, kể cả những cuốn tôi không định đọc đến. Tôi đã từng thông qua giá sách này để thể hiện giá trị của bản thân mình.

Nhưng liệu tôi có thực sự muốn truyền tải giá trị của bản thân theo cách này?

“Tôi có ngần này sách đấy. Chỉ cần bạn nhìn vào giá sách này sẽ thấy, tôi là người có sở thích khá rộng và là người thích tìm tòi điều mới lạ. Cuốn này tôi biết, cuốn đấy tôi cũng biết. Mặc dù chỉ biết tên thôi nhưng đấy là sở thích của tôi, nên tôi vẫn muốn có nó. Có thể không hiểu hết được nhưng tôi vẫn đang đọc nó đấy. Một kẻ trông tầm thường, ít nói như tôi nhưng lại có nội tâm sâu sắc, tri thức phong phú đến thế đấy. Tôi chính là người có hiểu biết sâu sắc đấy.”

Dù chẳng bao giờ đọc kỹ mấy cuốn sách ấy, chẳng bao giờ để chúng thấm sâu vào tâm trí mình, nhưng tôi vẫn tiếp tục mua thêm thật nhiều sách. Tôi có cảm giác, giá trị của mình được thể hiện bằng số sách mà tôi có. Và từ lúc nào đó thì

tôi đã coi mấy cuốn sách còn mới nguyên ấy chính là “bản thân mình”.

Nhưng thực tế thì hầu hết số sách ấy đều chẳng cần dùng đến. Và những đĩa DVD, CD tôi tích trong nhà cũng vậy. Kể cả những cuốn tạp chí máy ảnh, những bức ảnh dán tường, bộ đồ ăn hay bộ sưu tập máy ảnh cũng thế. Tôi chất đầy chúng trong nhà dù chẳng một lần dùng đến.

Và khi đồ đạc trong nhà quá tải, chúng đã vượt ngoài tầm kiểm soát của tôi. Quá nhiều đồ đạc nên việc dọn dẹp khó khăn hơn, rốt cuộc là tôi để nguyên căn phòng bụi bẩn. Vì thế mà dần dần tôi mất đi niềm tin vào bản thân và không còn động lực làm việc gì nữa. Cuối cùng để thoát khỏi cảm giác đó, tôi tìm đến rượu, và càng làm lại càng sai.

Những món đồ làm suy yếu bản thân

Tại thời điểm đó, những món đồ tôi có đã không còn là thứ để truyền tải “giá trị của bản thân”, thậm chí cũng không còn là “chính bản thân” tôi mà chúng là những món đồ “làm suy yếu con người tôi”.

Có vẻ câu chuyện đã hơi phức tạp với bạn nên tôi sẽ tóm gọn lại một chút.

Ban đầu, đồ vật được sử dụng với đúng chức năng của nó như các món đồ đá, đồ sành. Lúc đó, đồ dùng đúng là những món đồ cần thiết với chúng ta. Khi xã hội bắt đầu phát triển, đồ dùng bắt đầu được sử dụng cho những mục đích khác. Đó là mục đích thể hiện nguyện vọng to lớn của con người, thể hiện “bản thân có giá trị”.

Con người là loài động vật có tập tính xã hội, sinh hoạt theo bầy đàn nên nếu không thể chứng minh được “bản thân có giá trị”, con người dễ mắc bệnh trầm cảm và đi đến tự sát.

Do đó, con người cần phải được ai đó công nhận là có giá trị.

Ngoài giá trị vẻ ngoài có thể dễ dàng thể hiện giá trị bản thân, chúng ta còn có giá trị nội tại bên trong.

Tuy nhiên giá trị bên trong này rất khó để truyền tải ra ngoài và tốn khá nhiều thời gian mới làm được.

Có một cách nhanh hơn để truyền tải giá trị bên trong của con người đó là thông qua đồ đạc. Bởi khác với các giá trị bên trong, đồ đạc được mọi người nhìn thấy và dễ dàng được công nhận hơn.

Tuy nhiên nếu bạn quá phụ thuộc vào ưu điểm này, rất dễ dẫn đến hậu quả là đồ đạc tăng quá tải.

Những món đồ thể hiện giá trị bản thân của bạn sẽ dần trở thành chính giá trị của bạn. Tức là “đồ dùng = con người”. Khi đó bạn sẽ tiếp tục sắm đồ không ngừng nghỉ vì bạn thấy tăng đồ cũng là tăng giá trị con người.

Và lúc này, đồ dùng sẽ bén rễ trong nhà, cướp đi thời gian, công sức của bạn. Cuối cùng, những thứ vốn chỉ là dụng cụ trong nhà lại biến thành chủ nhân của chính bạn. Chúng không còn là những món đồ được sử dụng theo đúng chức năng hay những món đồ để thể hiện “giá trị của bản thân” mà trở thành thứ làm hao mòn con người bạn. Đồ đạc là chủ nhân, còn bạn trở thành người hầu.

Những món đồ tăng lên đến mức “làm tổn hại bản thân” bạn sẽ tiếp tục tăng lên đến mức hấp thụ hết năng lượng và thời gian của bạn. Những món đồ đó không còn là dụng cụ mà tồn tại trong nhà bạn như là chủ nhân của bạn. Dưới ảnh hưởng của chúng, bạn sẽ phải dùng cả đời này cho chúng và phải đấu tranh với người khác vì vị chủ nhân này.

Bản thân những món đồ này không tốt cũng chẳng xấu. Nhưng khi bạn tăng nó lên mức độ như vậy là đang biến nó thành xấu. Chúng ta cần phải thay đổi lại cách nhìn này. Đồ đạc không phải là chính con người bạn, cũng không phải là chủ nhân của bạn. Chúng chỉ là những dụng cụ mà thôi. Chúng cũng không phải là những món đồ được sắm vì cách nhìn của người khác, chúng chỉ là những thứ cần thiết với bạn mà thôi.

Chương tiếp theo tôi muốn giới thiệu cụ thể về phương pháp, quy tắc để giảm bớt đồ đạc. Nếu bạn đang có quá nhiều đồ đến mức làm hao mòn chính bản thân mình, tôi khuyên bạn nên thử một lần rời xa nó. Dù không có món đồ nào, bạn cũng có thể tồn tại trong xã hội này.

Hãy mạnh dạn vứt bỏ những món đồ đang làm tổn hại đến chính bạn.

3. 55 QUY TẮC VỨT BỎ

Quy tắc 1: Trước hết hãy “vứt bỏ” suy nghĩ: “Không bỏ được”

Trên đời này chẳng có ai là có tính “không thể vứt đồ đi được”, đó chỉ là những suy nghĩ trong đầu chúng ta mà thôi. Trong tâm lý học có một thuật ngữ là “Tập nhiễm bất lực”. Nó có nghĩa là thực tế, bạn có khả năng cải thiện tình hình, nhưng sau khi trải qua vài lần thất bại “không vứt đi được”, bạn không còn muốn thay đổi tình trạng này nữa.

Nếu ý thức được tại sao bạn không thể vứt đi được thì dần dần, bạn sẽ làm được và quyết định vứt bỏ không còn phụ thuộc vào tính cách của bạn. Thực tế là không tồn tại loại người không thể vứt bỏ đồ đạc, cũng như không tồn tại kiểu tính cách như vậy. Bạn không vứt đi được không có nghĩa bạn là người xấu xa, chỉ đơn giản là bạn chưa luyện được “kỹ năng vứt bỏ” mà thôi. Hay nói cách khác, bạn chỉ tạo cho mình “thói quen không vứt bỏ” mà chưa trang bị thói quen vứt bỏ vậy. Bản thân tôi từ một người chỉ biết sống trong một căn phòng bừa bộn nay đã chuyển sang sống theo lối tối giản. Sự thay đổi đấy không phải là tính cách của tôi, mà tôi đã tập cho mình thói quen và kỹ thuật để có thể vứt bỏ đồ đạc.

Quy tắc 2: Vứt bỏ là một kỹ thuật

Nếu không tập nói tiếng Pháp, bạn không thể nói chuyện với người Pháp được. Cũng tương tự như vậy, nếu không luyện tập ngay từ bây giờ thì bạn không thể trở thành chuyên gia vứt đồ được. Từ ngày tôi bắt đầu vứt bỏ đồ đạc cho đến nay đã hơn 5 năm rồi. Tất nhiên bạn có thể rút ngắn thời gian này lại.

Bản thân việc vứt đồ không tốn thời gian. Ngày thứ nhất bạn vứt rác, ngày thứ hai bạn bán hết sách và đĩa CD, ngày thứ

ba bạn dọn hết đồ điện gia dụng, ngày thứ tư bạn xử lý các dụng cụ trong nhà… Chỉ cần một tuần là bạn có thể dọn hết đồ đạc dù nó có cồng kềnh thế nào đi nữa. Vậy nên, chuyện tốn thời gian không nằm ở khâu vứt đồ, mà đó là lúc bạn quyết tâm bỏ đồ gì đi. Cũng giống như học ngoại ngữ, bạn càng nói nhiều thì càng giỏi, càng vứt đồ nhiều, bạn càng thành thạo. Đến khi bạn tạo cho mình thói quen vứt bớt đồ đi rồi thì quãng thời gian từ lúc quyết định đến lúc vứt thực sự càng được rút ngắn. Cuối cùng, bạn có thể thoải mái mà vứt đồ đi. Thực sự, vứt đồ chính xác là một kỹ thuật.

Quy tắc 3: Vứt đồ không phải là mình đang "mất đi", mà là mình đang "được lợi"

Lúc vứt bớt đồ đạc, thường thì trong lòng bạn chỉ cảm thấy thật mất mát khi phải bỏ đi một thứ gì đó.

Nhưng hãy nói lời chào thân ái với suy nghĩ ấy đi. Vì những thứ bạn có được còn nhiều hơn tưởng tượng của bạn đấy. Đó là thời gian, là không gian, là việc dọn dẹp dễ dàng, là sự tự do hay là năng lượng cho bản thân… Những lợi ích này tôi sẽ giới thiệu kĩ hơn với bạn trong chương bốn, nhưng thực sự những gì bạn có được sau khi vứt bớt đồ đạc là không thể đong đếm được.

Bởi vậy, khi vứt thứ gì đó đi, đừng nghĩ đến chúng nữa mà hãy nghĩ đến những lợi ích chúng mang lại cho bạn.

Tôi có thể quyết tâm vứt bớt đồ đạc đi cũng là nhờ nhận ra những lợi ích như vậy. Ngược lại, nếu bạn không nhìn thấy mặt tốt trong việc này thì rất khó để có thể hình thành thói quen giảm bớt đồ đạc. Và thực sự thì những lợi ích mà bạn không nhìn ra ấy còn lớn hơn rất nhiều so với những đồ dùng bạn vứt đi.

Vậy nên, khi vứt bớt đồ, bạn hãy nghĩ đến mặt tốt mà mình có được nhé.

Quy tắc 4: Xác định lý do không thể vứt bỏ

Chắc hẳn không có mấy người chỉ trong một đêm có thể thành người sống tối giản được. Như tôi đã nói ở trên, vứt đồ chính là một kỹ thuật. Bởi vậy nên ngay cả bản thân tôi, từ một người không dám vứt đồ trở thành như hiện nay cũng có rất nhiều thứ không nỡ vứt đi. Không dám vứt đồ không phải là điều gì đáng xấu hổ, nhưng trước hết bạn cũng cần phải làm rõ lý do vì sao bạn không nỡ vứt đồ như vậy.

Giai đoạn đầu tiên này, dù bạn không vứt được gì thì cũng không sao cả.

Tôi đã nhiều lần tự hỏi, vì sao mình lại không thể vứt những món đồ này đi. Và tôi cũng đã thấy thật nhiều lý do: Bởi những thứ này rất đắt, bởi nếu vứt chúng đi thì thật tội lỗi, bởi tôi cảm thấy thật tiếc vì không sử dụng hết chúng. Hoặc cũng có thể vì tôi cảm giác như mình đang vứt bỏ những kỉ niệm đáng nhớ, hay mỗi lần thấy chúng tôi lại không vứt được. Thậm chí lí do đơn giản chỉ là việc vứt đồ thật phiền toái.

Nói tóm lại, lúc mới bắt đầu, bạn có thể không vứt được gì cả, nhưng phải xác định rõ lý do không vứt đi được là gì.

Quy tắc 5: Không có chuyện không vứt được, chỉ đơn giản là không thích mà thôi

Nhà triết học Spinoza đã nói: “Khi người ta nói không làm được tức là người ta không muốn làm”.

Khi bạn nghĩ muốn cắt giảm đồ đạc trong nhà, thì đồng thời trong đầu bạn cũng có suy nghĩ không muốn vứt chúng đi. Vì thế nên việc xác định rõ lý do thực sự khiến mình không muốn làm rất quan trọng.

Nếu bạn nói đó chỉ là những cảm giác của bạn thì cũng thật khó mà tin được. Hay bạn có thể đưa ra vài lý do rất hay như: những món đồ này chứa đầy kỉ niệm hay đây là món quà tôi nhận được từ một người rất quan trọng… Nhưng đằng sau những lý do mỹ miều ấy, thực ra chỉ là bạn ngại việc vứt đồ tốn công sức hay quá phiền toái mà thôi.

Con người luôn có xu hướng thích duy trì trạng thái và thích hưởng lạc. Nếu phải chọn giữa việc phải hoạt động khi vứt đồ và việc được an nhàn khi để đồ dùng ở nguyên vị trí thì chắc hẳn ai cũng muốn chọn vế sau rồi. Thế nhưng, nếu bạn chỉ muốn được an nhàn khi “để đồ dùng ở nguyên vị trí” thì chẳng mấy chốc bạn sẽ bị chôn vùi trong đống đồ đạc khổng lồ. Thế nên, bạn hãy nghĩ đến cảm giác đấy mỗi khi muốn vứt đồ đi nhé.

Quy tắc 6: Bộ nhớ, năng lượng và thời gian của chúng ta đều là những thứ có giới hạn

Tôi đã gom hết các tài khoản ngân hàng của mình và bỏ bớt mấy cái thẻ không cần thiết. Xét về trọng lượng thì thẻ rút tiền hay thẻ tín dụng cũng chỉ là mấy tấm thẻ mỏng mà thôi. Nhưng nếu có quá nhiều thẻ thì chúng sẽ chiếm một lượng lớn bộ nhớ của bạn. Bạn sẽ phải nhớ hiện trong các thẻ mình có bao nhiêu, ngày rút tiền là ngày nào, rồi còn phải đề phòng trộm cắp, hay lúc mất ví thì nguyên việc báo mất thẻ cũng đã tốn thời gian rồi.

Chính vì vậy mà mấy tấm thẻ mỏng này lại có thể chiếm một phần lớn trong tâm trí bạn, lấy hết năng lượng, thời gian của bạn. Trong bộ nhớ của con người, ổ cứng được lập trình cách đây năm nghìn năm và đến giờ vẫn không được cải tiến, chẳng có chỗ để nhét được những thứ vô bổ như vậy. Thậm chí tôi còn muốn xóa cả những dữ liệu, những ứng dụng dư thừa để đẩy nhanh tốc độ hành động của mình. Có

như vậy tôi mới có không gian trống để suy ngẫm xem đâu mới là điều quan trọng với mình. Nếu không, dù có đặt những việc đấy trước mặt tôi đi chăng nữa, thì với những chương trình chạy chậm thế này tôi cũng không thể hoàn thành được.

Quy tắc 7: Hãy vứt bỏ ngay bây giờ. Vứt bỏ chính là khởi đầu cho mọi thứ

Khi nào có thời gian, tôi sẽ vứt bớt đồ đi. Sau khi suy tính kỹ càng, tôi sẽ vứt đồ vào một lúc nào đó.

Xin thưa với bạn là khi bạn còn chìm trong đống đồ đạc của mình thì cái “lúc nào đó” chính là vĩnh viễn.

Không phải là khi bình tĩnh suy nghĩ lại thì bạn mới vứt được cái gì đó đi, ngược lại, sau khi vứt đồ đi, bạn có thể tĩnh tâm suy nghĩ về nhiều thứ. Cũng không phải là vì có thời gian mà bạn mới vứt được đồ, mà sau khi vứt đồ đi, bạn mới có thời gian cho mình. Vậy nên, hãy vứt đồ ngay từ bây giờ. Vứt đồ là nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu của bạn.

Vứt đồ là một kỹ thuật, nhưng không phải sau khi thành thục kỹ thuật ấy bạn mới vứt được đồ. Cũng không phải nhờ đọc cuốn sách này mà bạn có thể bỏ đi món gì được. Chỉ có vừa vứt đồ, vừa rèn luyện kỹ thuật bản thân mới là con đường tốt nhất cho bạn. Ngay bây giờ bạn có thể gấp cuốn sách này lại và lấy túi rác ra thực hành được rồi đấy.

Nếu bạn không vứt đồ ngay bây giờ, bạn sẽ chẳng bao giờ biết vứt cái gì được. Chờ đến khi bạn suy tính kỹ càng, chờ đến khi bạn có thời gian thì vĩnh viễn bạn cũng không thể dọn được đồ trong nhà. Vứt đồ, chính là bắt đầu cho mọi thứ.

Quy tắc 8: Sau khi vứt, chẳng có món đồ gì khiến bạn hối tiếc cả đâu

Từ lúc tôi bắt đầu dọn bớt đồ đến bây giờ, đồ đạc trong nhà tôi hiện có đã được giảm xuống còn khoảng 5%. Tức là nếu tôi có 1000 món đồ thì tôi đã vứt đi 950 món rồi. Thực sự là trong 950 món đó chẳng có món nào tôi hối tiếc sau khi đã vứt đi cả. Thậm chí còn có những món mà tôi chẳng thể nào nhớ ra nó nữa. Trong lòng tôi cảm thấy: “Vứt được chúng đi thật là tốt”. Thực sự, không có một món nào khiến tôi phải ôm chăn mà tiếc nuối.

Thực ra, cảm giác phiền toái khi phải vứt thứ gì đó đi chính là sự lo lắng của bạn, sau khi vứt đi, nếu cần dùng đến thì phải làm thế nào, hay thực sự là sau khi vứt đi thì sẽ thoải mái hơn chứ…

Tôi rất hiểu nỗi lo lắng ấy của bạn. Bất cứ ai cũng sẽ lo lắng những điều như vậy. Nếu bạn đang lo lắng, hãy nghe câu nói này: Sau khi vứt đi, chẳng có món đồ nào khiến tôi phải hối hận. Đối với những món đồ mà bạn vứt đi, hãy nói với chúng rằng: Vứt được chúng mày đi thật là tốt.

Quy tắc 9: Đầu tiên hãy vứt những loại rác rõ ràng trước

Để tập cho mình thói quen vứt đồ, bạn cần biết vận dụng phương pháp luận về việc tạo thói quen cho mình. Ví dụ, khi bạn muốn tập thói quen chạy bộ, thì tốt nhất bạn hãy làm như sau: Ngày đầu tiên, đặt mục tiêu là “đi đến thềm nhà”. Ngày thứ hai, mục tiêu là “đi giày chạy bộ ở thềm nhà”. Cứ như vậy, bạn chỉ cần đặt ra những mục tiêu nho nhỏ cho mình. Khi đạt được mục tiêu đề ra ấy, bạn sẽ có cảm giác thành công nho nhỏ. Và nếu bạn tích đủ những thành công nhỏ ấy, bạn có thể đi đến thành công lớn hơn. Cầu thủ Ichiro đã từng nói: “Việc tích góp nhiững điều nhỏ nhặt chính là một con đường đưa bạn đến với bất ngờ”. Và việc vứt đồ cũng giống như vậy, bạn hãy gom cho mình những niềm vui nho nhỏ khi “đã vứt được rồi” nhé.

Trước hết, bạn hãy bắt đầu từ việc vứt những rác thải mà bất cứ ai cũng có thể thấy. Đấy là mấy cái chai rỗng hay mấy hộp cơm hết… Nếu chúng đang nằm rải rác trong nhà bạn thì hãy vứt chúng luôn đi nào. Sau đó, bạn hãy kiểm tra tủ lạnh và nhớ vứt những đồ ăn quá hạn sử dụng luôn nhé. Tiếp tục, bạn hãy vứt những bộ quần áo đã rách, những đồ điện dân dụng bị vỡ, hỏng… Đó chính là rác thải mà bất cứ ai cũng thấy rõ. Việc vứt bớt đồ đạc của bạn cũng bắt đầu từ khâu này đấy.

Quy tắc 10: Vứt những thứ có nhiều

Có một loại đồ rất dễ để vứt, đó chính là những món đồ có nhiều trong nhà. Đồ dùng, dụng cụ các loại chỉ cần một cái là đủ. Tại sao trong nhà lại có đến hai, ba cái kéo. Tại sao lại có đến năm, sáu cái bút bi chẳng viết đến bao giờ, rồi còn có hai cái bút lông mà chẳng mấy khi viết đến. Bạn không thể nhớ hết vị trí của các món đồ trong nhà vì cũng một món lại có nhiều cái, chúng không có chỗ để cố định nên đương nhiên sẽ nằm lung tung trong nhà bạn. Thậm chí, bạn còn chẳng biết được món này trong nhà mình có bao nhiêu cái nữa.

Nếu bạn có ba cái kéo, bạn không bắt buộc chỉ được giữ một cái. Trong ba cái, bạn có thể vứt đi một cái cũng được. Cách lựa chọn cũng rất đơn giản, bạn cứ vứt cái nào xấu nhất, cái nào không dùng đến hay cái nào cùn nhất. Bạn giảm số lượng kéo trong nhà không có nghĩa là bạn không cắt được nữa. Bạn vứt bớt bút đi cũng không có nghĩa là bạn không viết được nữa.

Hãy giảm dần số lượng của những món đồ có nhiều, để cuối cùng bạn chỉ cần giữ lại một cái thôi.

Quy tắc 11: Vứt những thứ đã không dùng trong một năm

Tiêu chí của chúng ta bây giờ là vứt những thứ không dùng đến. Đây chính là quy tắc vàng để có thể cắt giảm đồ đạc. Bạn cũng hãy vứt những món đồ mà bạn không định dùng đến. Còn những món đồ như: chăn bông dùng cho mùa đông năm nay, áo khoác bạn mặc mỗi năm hay đồ bơi bạn dùng cho mùa hè tới thì không thể bỏ được.

Với những đồ mà cả năm bạn không dùng đến thì sau này bạn cũng chẳng dùng đến nó. Năm nay bạn không dùng, thì năm sau không có nó cũng chẳng có chuyện gì. Những món đồ đấy bạn không nên giữ lại làm gì, tốt nhất là vứt đi thì hơn. Tuy nhiên, những đồ dùng phòng cho trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn, thiên tai… thì lại khác đấy nhé.

Bụi bặm là thứ đáng ghét, dù ta có lau chùi bao nhiêu lần thì nó vẫn sẽ bám lại. Nhưng đồng thời, nó cũng là dấu hiệu cho thấy ta nên vứt bỏ cái gì. Những món đồ bám bụi chắc chắn là những món đồ không được sử dụng. Những gì năm nay chúng ta không dùng thì đến năm sau, năm sau nữa chúng ta cũng không cần đến. Bạn hãy dừng ngay việc tiêu tiền bạc, sức lực và thời gian để bảo quản chúng.

Quy tắc 12: Vứt những món đồ vốn chỉ sắm theo cách nhìn của người khác

Như ở chương hai tôi có nói, những người có điều kiện thường hay thể hiện “giá trị của bản thân” qua đồ dùng của mình. Vì vậy chúng ta cũng nên nhìn lại một lần nữa xem : Những món đồ này có thực sự là những thứ mình thích hay không? Hay đó chỉ là những món đồ để ta có thể thể hiện bản thân với mọi người xung quanh? Có lẽ hầu hết mọi người đều sẽ để ý xem người khác nhìn mình như thế nào. Nếu bạn đang có những món đồ như vậy, tốt nhất là nên vứt chúng đi.

Bất cứ ai dù ít hay nhiều cũng đều phải gắng sức vì mục đích nào đó. Có thể là muốn sắm đồ dùng, dụng cụ nấu

nướng yêu thích, hoặc muốn trở thành công tử hào hoa phong nhã có xe, đồng hồ, bút máy cao cấp. Cũng có thể vì muốn được chăm sóc bản thân bằng những sản phẩm cao cấp sang trọng hoặc hướng đến một cuộc sống trong mơ, hòa hợp với thiên nhiên…

Nếu bạn không cần phải tốn công tốn sức để bảo quản món đồ nào đó mà có thể sử dụng hết các tính năng của nó, đồng thời thấy vui vẻ mỗi khi dùng thì đó chính là món đồ mà bạn cần. Ngược lại, nếu những món đồ đó sắm về chỉ để có được sự nhìn nhận của người khác thì bạn nên vứt nó ngay thôi.

Quy tắc 13: Phân loại đồ dùng cần thiết và đồ dùng mong muốn

Tôi sẽ đưa ra một ví dụ cụ thể. Bạn ăn mặc gọn nhẹ, tay không lên núi. Bạn bị lạc ở một nơi nào đó mà bạn không biết. Rồi thời tiết chuyển xấu, mưa lạnh, ẩm ướt. Không đồ ăn, thức uống. May mắn bạn tìm được một lán nhỏ, tìm được một cái chăn ấm. Cái chăn đó chính là đồ vật cần thiết cho bạn.

Ngày nay, chỉ cần bước ra khỏi nhà thôi là bạn đã bị hấp dẫn bởi vô vàn hàng hóa được bày bán khắp mọi nơi. Nào là đồ điện tử mới nhất, những dụng cụ tiện lợi cho cuộc sống, những món đồ trang trí lung linh, những bộ đồ thời thượng… Chỉ cần nhìn qua thôi, ai cũng sẽ khát khao có được. Những lúc trời lạnh, bạn chỉ cần một cái chăn thôi, nhưng bạn còn muốn cái thứ hai có họa tiết thật đẹp, cái thứ ba có chất liệu mềm mại…

Khi bạn nghĩ muốn một món đồ nào đó, nếu bạn tự hỏi mình nhiều lần xem nó có thực sự cần thiết không, có lẽ bạn sẽ bỏ qua hầu hết các món đồ. Thiền sư Koike Ryunosuke đã nói: Bạn hãy thử đặt tay lên ngực. Nếu bạn cảm thấy thật khổ sở, thì đó không phải là thứ bạn cần, mà đó chỉ là thứ

bạn muốn có mà thôi. Khi bạn cảm thấy "khổ sở" tức là bạn đang nghĩ mình còn thiếu thốn cái gì đó trong khi bạn đang rất đầy đủ rồi.

Quy tắc 14: Chụp ảnh những món đồ mà bạn khó có thể vứt đi được

Cách này đã giúp tôi rất nhiều khi muốn vứt những món đồ mà tôi không nỡ vứt đi. Tôi cũng có nhiều món không nỡ vứt, nên cho đến bây giờ, tôi vẫn hay chụp ảnh những món mà mình định vứt. Thậm chí có lần tôi đã chụp ảnh một cái bấm móng tay trước khi ném nó đi. Thực ra, điều khiến chúng ta không nỡ vứt cái gì đó đi không phải là giá trị của món đồ đó, mà là những kỷ niệm xung quanh món đồ ấy.

Tuy nhiên, hãy nhớ rằng việc vứt đồ hoàn toàn khác với việc vứt những kỷ niệm ấy. Có những người dù biết vậy nhưng vẫn không nỡ vứt đi, có lẽ đó chính là sự tốt bụng của con người. Những bức ảnh chính là để gợi nhớ cho bạn về những kỉ niệm đáng nhớ ấy. Nào là bài văn con làm ở trường, quà kỷ niệm từ chuyến du lịch, hay món quà được tặng từ ai đó… Nếu bạn chụp ảnh chúng lại, bạn sẽ dễ dàng vứt chúng đi hơn.

Theo kinh nghiệm của tôi thì bạn cũng chẳng mấy khi xem lại những bức ảnh đó đâu. Tôi đã chụp cả nghìn bức ảnh nhưng giờ nghĩ lại tôi thấy xóa nó đi cũng được rồi. bạn càng vứt đi nhiều thì bạn lại càng chỉ chú ý đến "hiện tại" của mình thôi. Nhưng cho đến lúc bạn có thể thoải mái vứt đồ mà không cần chụp ảnh thì trước hết bạn cứ chụp chúng lại đi nhé.

Quy tắc 15: Chuyển những kỷ niệm thành dữ liệu sẽ giúp bạn dễ ôn lại kỷ niệm hơn

Tôi đã từng rất thích máy ảnh phim. Đến bây giờ tôi cũng không tính được hết tiền mua phim và tiền rửa ảnh của mình

là bao nhiêu nữa. Lúc nào tôi cũng mang theo chiếc máy ảnh bỏ túi yêu thích mỗi khi ra ngoài. Tôi thích chụp ảnh, nhưng lại chẳng bao giờ biết sắp xếp lại những bức ảnh mình đã chụp.

Những bức ảnh đã in ra, phim âm bản… tất cả đều được nhét nguyên trong túi sau khi tôi đã rửa ảnh ở cửa hàng. Thế nên nhiều lúc tôi cũng chẳng nhớ mình chụp mấy tấm này ở đâu, lúc nào. Vả lại, tôi chụp được bức nào là cất vào tủ bức đấy nên phải rất lâu tôi mới lấy ra xem lại. Tóm lại, tôi là kẻ chỉ thích chụp ảnh thôi chứ chẳng xem lại bao giờ.

Tôi đã scan hết mấy tấm ảnh chụp và cả những bức thư nhận được bằng Scan Snap rồi chuyển chúng thành file dữ liệu. Và bây giờ thì tôi có thể dễ dàng xem lại chúng bất cứ lúc nào. Bạn chỉ cần đặt tên file là ngày và nơi chụp, là có thể gợi nhớ lại những kỷ niệm gắn liền với những bức ảnh đó. Thậm chí bạn có thể lưu trữ ở hai nơi cũng được. Nếu lưu chúng vào Cloud Storage, bạn có thể xem lại album của mình ở bất cứ nơi đâu.

Quy tắc 16: Anh đồ đạc, người bạn ở chung phòng, đến cả tiền nhà cũng không trả

Người ta nói rằng khi mình ngồi, chỉ chiếm một nửa chiếc chiếu tatami, còn khi nằm thì chiếm hết một chiếu. Và không gian cần thiết cho cuộc sống của chúng ta chỉ có như vậy mà thôi. Kể cả có người nào chuyển vào sống cùng ta đi chăng nữa thì họ cũng chỉ lấy thêm một phần không gian tương tự như vậy.

Thế nên, dù có thêm một người nữa sống cùng thì tiền thuê nhà cũng không đáng kể mới phải.

Tuy nhiên, hiện nay, bất cứ ai dù là người sống một mình đi chăng nữa thì cũng có một người bạn chung phòng. Đó là anh đồ đạc. Và không gian để anh đồ đạc này nằm, ngủ…

lại không chỉ là một nửa, hay là một chiếu tatami như mọi người.

Có lẽ ai trong số chúng ta cũng mong muốn rằng: “Ước gì mình được sống trong trong một ngôi nhà to đẹp nhỉ”. Nhưng thực ra đó không phải là ước muốn cho bản thân chúng ta, mà là ước muốn của anh đồ đạc này khi muốn ở một nơi rộng rãi mà thôi. Anh chàng này chẳng bao giờ làm một việc nhà nào để có thể sống gọn gàng ngăn nắp hơn, thậm chí còn gây thêm cho chúng ta nhiều việc nhà phiền phức khác. Những trường hợp như vậy chúng ta không thể nào cứ thoải mái trả tiền nhà cho anh ta được, hãy cho anh ta ra khỏi nhà, hoặc để mấy anh quá to béo phải giảm cân thôi.

Quy tắc 17: Hãy bỏ ngay ý tưởng “dọn dẹp”, “sửa sang” đi

Trong lần tổng vệ sinh cuối năm, chắc ai cũng sẽ dọn dẹp nhà cửa gọn gàng, ngăn nắp. Và bạn cũng sẽ vứt bớt một vài thứ trong nhà và sắp xếp lại mấy món đồ linh tinh nằm rải rác khắp nhà. Nhưng, bạn hãy nghĩ xem, sang năm bạn cũng sẽ lặp lại như vây. Bạn chỉ cố để mấy món đồ này không ra khỏi vị trí cố định ban đầu của nó. Bạn cũng chỉ thu dọn lại mấy món vương vãi khắp nhà, hay cố nhét chúng vào đâu đấy. Việc này chỉ làm bạn tốn thời gian, bận rộn thêm và khiến mọi thứ quay về tình trạng ban đầu thôi. Chỉ với việc dọn dẹp, sửa sang nhà cửa thì bạn sẽ phải lặp đi lặp lại nó mãi mà thôi.

Điều quan trọng hơn việc dọn dẹp, sửa sang đó chính là giảm số lượng đồ đạc trong nhà. Nếu bạn giảm được số lượng đồ đạc thì tự nhiên sẽ giảm được tình trạng đồ đạc vương vãi khắp phòng. Bây giờ thì trong phòng tôi chẳng có mấy đồ đạc nên cũng không có chuyện đồ đạc bừa bãi lung tung. Và tôi cũng chẳng còn khái niệm về vấn đề này nữa.

Quy tắc 18: Hãy vứt cái tổ mang tên "dọn dẹp"

Đây chính là một điểm quan trọng trong quá trình vứt bớt đồ đạc của bạn. Thường thì mọi người sẽ cho rằng trong quá trình dọn dẹp lại nhà cửa, mình cũng sẽ vứt bớt được một số thứ và dần dần sẽ vứt được hết những đồ thừa thãi đi.

Tuy nhiên, chúng ta hãy cùng xem một ví dụ tương tự trong trường hợp diệt sâu như sau.

Sau khi bạn giết hết con này đến con khác thì liệu tổ của nó có sạch hết sâu hay không? Dù bạn có giết từng con một thì đến một lúc nào đó, sâu trong các tổ lại tăng lên. Tương tự như vậy, nếu bạn có một cái tổ mang tên dọn dẹp, dù bạn có giảm được đồ đạc trong nhà thì đến một lúc nào đó, những món đồ cũng sẽ "sinh sôi" thêm, càng ngày càng nhiều hơn nữa. Bởi vậy, ngay từ đầu, bạn cần phải dẹp luôn cái ổ này đi, dẹp luôn nơi trú ngụ của những món đồ này.

Khi bạn bỏ đi khâu dọn dẹp này, tất nhiên đồ đạc sẽ nằm lung tung, vương vãi trong nhà. Bất cứ ai khi nhìn vào cũng không thể để nguyên tình trạng như vậy được. Và tự nhiên, bạn sẽ giảm dần lượng đồ đạc mình đang có. Không có vệc dọn dẹp, những món đồ này cũng như những con sâu yếu ớt không có tổ, đến một lúc nào đó sẽ tự biến mất thôi.

Quy tắc 19: Giữ nguyên không gian chết trong nhà

Nói đến việc dọn dẹp, không thể không nhắc đến khái niệm "không gian chết". Thường thì với các khoảng trống không làm gì trong nhà, ta thường tận dụng nó tối đa để chất đầy đồ đạc. Ví dụ bạn kê một chiếc máy giặt và bên trên chiếc máy giặt đó còn trống, thế là bạn treo thêm một cái giá để đựng khăn lau hay bột giặt… Nếu mới chỉ như vậy thì vẫn rất bình thường. Nhưng nếu bạn tận dụng hết các khoảng không trong nhà, căng hết dây treo hay gắn thêm giá đỡ để cất đồ thì việc dọn dẹp của bạn sẽ trải qua hết ngày này đến

ngày khác. Lúc đó, bạn chẳng thể hưởng thụ cuộc sống thoải mái được vì chẳng bao giờ bạn dứt ra khỏi việc dọn dẹp đấy cả.

Giống như khi bạn lên một chiếc xe buýt chật cứng người, khi bạn nhìn thấy đống đồ bị nhét vào mọi ngóc ngách bạn cũng sẽ thấy bức bối khó chịu. Thêm vào đó, việc dọn dẹp hết đống đồ đó tốn công sức hơn bạn tưởng rất nhiều. Có một câu nói là: Tác dụng của thứ vô dụng. Câu này có nghĩa là có những thứ nhìn qua tưởng như vô dụng nhưng thực tế lại có tác dụng vô cùng to lớn. Và chính những khoảng trống nhìn qua thì có vẻ là "không gian chết" này lại giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn trong cuộc sống.

Quy tắc 20: Hãy vứt ý tưởng "một lúc nào đó" nhưng chẳng bao giờ đến

Khi đi mua đồ điện, tôi mang về thêm một đống phụ kiện. Khi sắm máy hút bụi, tôi cũng mua luôn những trang bị đi kèm mà chưa một lần sử dụng. Có những con vít mà tôi chẳng hiểu mình mua nó làm gì. Hay trong nhà tôi còn rất nhiều dây cáp tôi tích sẵn phòng khi cần đến, nhưng tôi cũng không biết phải lắp nó vào đâu. Giờ đây, tôi mới nhận ra là những món đồ cần thiết cho một lúc nào đó như vậy sẽ chẳng bao giờ dùng đến. Thậm chí tôi còn quên luôn mình có nó trong nhà, thế nên khi cần đến tôi cũng không dùng chúng. Cả giấy bảo hành phòng khi đồ dùng hư hỏng tôi cũng vứt luôn vì chẳng bao giờ mở ra cả.

Tôi hay tích trong nhà đầy những hộp kẹo rỗng, những chiếc túi xinh đẹp phòng khi "một lúc nào đó" sẽ dùng. Rồi còn cả quyển sách tiếng Anh mà tôi định học lúc rảnh hay bộ đồ chơi tôi đang chơi dở.

Nhưng thực tế thì thời điểm "một lúc nào đó" ấy sẽ chẳng bao giờ xuất hiện. Thế nên bạn hãy vứt hết chúng đi, chỉ cần giữ những món đồ cần thiết cho hiện tại mà thôi.

Quy tắc 21: Hãy vứt một thời lưu luyến

Điều quan trọng khi vứt bớt đồ đạc đó là nó có quan trọng với mình “ngay lúc này” hay không. Cũng giống như việc dù bạn có chuẩn bị sẵn đồ dùng cho một lúc nào đó trong tương lai thì cuối cùng cũng sẽ thành lãng phí, nếu bạn cứ giữ mãi những đồ vật trong quá khứ, thì những món đồ này sẽ tăng lên mãi không thôi.

Những quyển sách giáo khoa thời học sinh, những cuốn sách giúp ta trưởng thành hơn khi còn tấm bé, những bộ đồ tủ trước đây, những sở thích một thời hay những món quà kỉ niệm của người yêu… Nếu cứ mãi chìm trong quá khứ, thì bạn chẳng bao giờ nhận ra được “hiện tại” của bản thân. Chỉ quan tâm đến quá khứ, bạn cũng đã tạo ra cho mình thái độ khinh thường chính bản thân ở hiện tại.

Nếu bạn thực sự muốn thay đổi, chỉ nên giữ những thứ cần thiết cho “hiện tại” mà thôi.

Quy tắc 22: Vứt những món đồ lãng quên

Một người sống tối giản lý tưởng là có thể cho đi hết những đồ vật của mình. Nếu chỉ giữ những món đồ hay sử dụng, những món thật cần thiết cho mình thì chắc chắn bạn có thể nhớ hết những đồ vật mình đang có. Hay nói ngược lại, những món đồ mà bạn đã quên thì thực sự không phải là thứ quan trọng với bạn.

Khi dọn phòng và vứt bớt đồ, bạn sẽ gặp phải những thứ mà chính bạn cũng phải thốt lên: “Mình cũng có cái này á!” Nếu biết nói, chắc hẳn chúng sẽ trả lời là: ‘Vâng, vâng, anh có đấy, chính anh đấy.”

Ví dụ những bộ quần áo nằm yên trong góc tủ. Bạn có thể phối hợp với những phụ kiện khác, nhưng đến tận bây giờ, bạn vẫn không đụng đến nó, thế nên nó không cần thiết với

bạn. Bởi nếu cần thiết thì nó đã không nằm yên một chỗ như vậy. Rồi cả những đồ vật nho nhỏ bị rơi vào khe giữa tivi và bức tường cũng không còn cần thiết nữa. Nếu cần nó, bạn đã lật tung cả ngôi nhà lên để tìm rồi. Hay nếu bạn có những thùng giấy được chuyển đi chuyển lại mỗi khi chuyển nhà mà chẳng mở ra lần nào, thì nói thật là sau này bạn cũng không cần đến nó đâu. Hoặc nếu có những thùng giấy mà bạn cũng không nhớ mình nhét gì vào trong đấy thì bạn vứt luôn đi cũng được.

Quy tắc 23: Đừng trở thành nhà sáng tạo khi vứt đồ

Mỗi khi vứt đồ, chúng ta có thể nảy ra những ý tưởng sáng tạo đáng kinh ngạc mà bình thường không bao giờ nghĩ đến.

“Từ từ đã nào. Cái hộp kẹo rỗng này trông có vẻ còn dùng được vào việc gì đó. Nếu dùng nó làm hộp đựng thuốc thì sao nhỉ.”

“Quả nhiên, cái túi Tote này không dùng được nữa rồi, ngày mai vứt nó đi thôi. Ơ không, dùng nó để đựng mấy cái túi giấy cũng được ấy nhỉ.”

“Cái lọ nước hoa này đẹp thật đấy, nhưng mà mình chẳng dùng nữa, hay là vứt đi thôi. À không! (khi nào có thời gian) mình sẽ mua dây điện ở Tokyu Hands và biến nó thành một cái đèn tuyệt đẹp.”

Có lẽ, bạn sẽ chẳng bao giờ làm xong cái đèn đấy đâu. Thực ra, bạn chỉ nghĩ ra mấy ý tưởng kỳ quái này để trốn việc phải vứt đồ đi mà thôi. Dù những ý tưởng này có vẻ khả thi đến đâu đi chăng nữa thì cũng không đang tin được. Mỗi khi chúng ta vứt đồ là chúng ta lại có thể biến thân thành một nhà sáng tạo hàng đầu thế giới.

Quy tắc 24: Hãy bỏ ý tưởng “lấy lại vốn”

Một trong những lý do chính khiến chúng ta cảm thấy “Tiếc quá!” mỗi khi vứt đồ đó chính là những món đồ đó rất đắt. Và trong đầu chúng ta luôn có suy nghĩ: “Nó đắt đến thế mà mình lại chưa lấy lại được hết vốn nữa”. Tuy nhiên, trong tương lai bạn cũng không có khả năng lấy lại tiền vốn đâu.

Tôi có thể đưa ra một ví dụ cho bạn: “Bạn có một chiếc áo từ kiểu dáng đến màu sắc thật tuyệt, mỗi tội kích cỡ không vừa nên chẳng thể mặc được. Và vì bạn đã tốn rất nhiều tiền để mua nó, nên bạn không nỡ vứt nó đi.

Nhưng, bạn hãy nghĩ thêm một chút. Nếu bạn không vứt nó đi thì chiếc áo này sẽ chiếm mất không gian nhà bạn, và mỗi lần nhìn thấy nó, tâm trạng của bạn lại càng đi xuống: “Ôi, mình chẳng dùng đến nó.

Mua lỗ rồi…” Nếu quy đổi những tổn thất này ra tiền thì, cái áo này đang âm thầm lấy đi của bạn từ vài chục đến vài trăm yên mỗi ngày. Những món đồ khác cũng vậy. Với những cổ phiếu giá giảm liên tục thì tốt nhất hãy tống khứ nó đi. Bạn cũng hãy vứt luôn ý tưởng “lấy lại vốn đi”. Để bảo đảm được túi tiền và tâm trạng sau này của mình, thì bạn nên bỏ qua lần lỗ vốn này càng nhanh càng tốt.

Quy tắc 25: Vứt “hàng dự trữ”

Nếu không có sẵn hàng nhu yếu phẩm hàng ngày như giấy vệ sinh, khăn giấy… thì những lúc cần dùng đến sẽ rất bất tiện. Vì thế nên mình sẽ mua thật nhiều và tích sẵn trong nhà. Bây giờ đang giảm giá, mua nhiều thôi… Bạn hãy tạm biệt luôn những ý tưởng này trong ngày hôm nay nếu thực sự muốn giảm bớt đồ đạc trong nhà.

Những món đồ mua nhiều hơn mức cần thiết cũng sẽ chiếm những khoảng không gian hơn mức cần thiết. Bạn cũng sẽ phải sắp xếp, dọn dẹp cho những món tích sẵn này. Thế

nên, nếu có quá nhiều món dự trữ trong nhà, bạn sẽ không thể biết hết số lượng tích trữ là bao nhiêu.

“Mình còn bông ngoáy tai không nhỉ? Rẻ thế này thì mua luôn thôi nhỉ.” Và thế là trên đường về nhà bạn mua thêm một ít mang về.

Nếu bạn hay tích sẵn đồ trong nhà, thì bước đầu chỉ mua nhiều thêm một cái. Sau khi dùng hết đồ trữ sẵn lại mua thêm một cái nữa. Sau đó mới dần dần giảm xuống còn không. Nếu trong nhà hết đồ, bạn có thể ra ngoài mua tiếp. Trong những trường hợp khẩn cấp, nếu chỉ biết mua tích đồ cho bản thân mà không nghĩ đến người khác thì thật đáng xấu hổ. Hãy dừng việc mua hàng tích trữ trong nhà!

Quy tắc 26: Cảm nhận sự rung động của con tim

Có một câu nói nổi tiếng trong cuốn sách Nghệ thuật bài trí của người Nhật, bán rất chạy của Marie Kondo là: “Trái tim đập rộn ràng”. Đây chính là bí quyết khi phân loại đồ đạc, bạn nên chạm vào từng món đồ và chỉ giữ lại những món nào khiến bạn thực sự cảm thấy xúc động. Và thực sự thì phương pháp chọn đồ đơn giản này cũng vô cùng tiện lợi. Những món đắt tiền nhưng không hợp thời nên chẳng sử dụng bao giờ, những món đồ không dùng đến mà lại khiến mình phải mất công bảo quản… những món này chắc chắn sẽ không khiến bạn cảm thấy lưu luyến. Bạn hãy tin vào cảm giác “rộn ràng” từ con tim mình.

Cảm giác rộn ràng này là ở ngay hiện tại, không phải ở quá khứ, cũng không phải ở tương lai. Thế nên, bạn có thể tập trung vào những món đồ cần thiết ngay tại thời điểm này. Và vì bạn chỉ quyết định dựa vào cảm giác của con tim nên có thể giảm tối đa thời gian quyết định cho mình. Làm theo cách này bạn mới thấy, để con tim rung động thực sự khó hơn tưởng tượng rất nhiều. Thế nên, những món mà bạn vốn không nỡ vứt đi cũng có thể cho vào danh sách vứt bớt.

Mỗi lần định vứt bớt món đồ nào đó, bạn cũng cần phải tự hỏi bản thân: “Tại sao mình lại không thể vứt đi được nhỉ?” Hơn nữa, đây cũng là cách hiệu quả để bạn luyện cho mình có được cảm giác nhạy bén hơn với đồ đạc.

Quy tắc 27: Tận dụng các cuộc bán đấu giá để giảm bớt đồ

Bản thân tôi đã vứt được rất nhiều thứ nhờ các địa điểm bán đấu giá. Những bộ quần áo không mặc đến, những đồ điện gia dụng không dùng, bộ sưu tập máy ảnh… Trong đó, thứ khiến tôi không thể quên được chính là máy tráng phim. Lúc trước, tôi đã phải vay bạn đến 150 nghìn yên để mua nó, cuối cùng lại chẳng dùng đến một lần. Cứ mỗi lần nghĩ đến việc đem chiếc máy ra chỗ bán đấu giá cũng chỉ có 100 nghìn yên thôi, nên tôi lại giữ mãi trong nhà. Cuối cùng, tôi lại vứt nó vào khu rác tái chế.

Quy tắc 28: Tận dụng các cuộc bán đấu giá để nhìn lại các món đồ

Tôi đã giảm được rất nhiều món đồ nhờ các cuộc bán đấu giá mà tôi đề cập ở trên. Tại các sàn đấu giá như Yahoo Auction, bạn phải chụp ảnh từng món đồ, ghi thông tin của từng thứ, nên sẽ tốn khá nhiều thời gian. Theo anh Itou Kota, người tôi đã giới thiệu ở đầu cuốn sách, dù mất nhiều thời gian nhưng các sàn bán đấu giá này lại là cách tốt nhất để cắt giảm đồ đạc. Anh Itou vốn có rất nhiều dụng cụ, thiết bị âm nhạc và nghe nói anh đã sử dụng các dịch vụ bán đấu giá này để giảm bớt chúng.

Lý do tôi khuyên bạn nên dùng các cuộc đấu giá là quy trình của nó mất khá nhiều thời gian. Bạn sẽ phải chụp bức ảnh thật tốt, và tóm lược lại đặc điểm, tính năng của món đồ đó. Nhờ vậy, bạn sẽ nhớ lại phần nào cảm giác lúc mới mua nó. Và bạn cũng có thời gian xem xét lại món đồ một lần nữa, suy nghĩ về lý do mà bạn không cần đến nó. Vì phải mất khá

nhiều thời gian và công sức nên bạn sẽ chắc chắn hơn với suy nghĩ: Nếu mua một lần nữa, sẽ không mua thứ giống thế này. Đây chính là lợi ích khi dùng dịch vụ bán đấu giá.

Quy tắc 29: Dịch vụ bán đồ tại nhà

Khi bán hàng qua sàn đấu giá, bạn sẽ mất khá nhiều công sức cho việc chuyển đồ. Bạn sẽ phải dùng hộp giấy, hộp xốp để gói ghém kỹ càng trước khi cho chuyển đi. Qua sàn bán đấu giá, giá của món đồ cũng bị rẻ hơn ít nhiều. Thế nên bạn có thể dùng dịch vụ bán đồ tại nhà. Bạn sẽ chẳng phải mất công gói ghém, vận chuyển, người mua sẽ đến tận nhà bạn để lấy đồ. Dịch vụ tôi hay sử dụng là Takaku Ureru Dot Com. Dịch vụ này cho phép tôi bán được nhiều đồ khác nhau.

Lúc bán chiếc tivi 42 inch, tôi đã sử dụng dịch vụ này. Lúc đó tôi chỉ làm mỗi việc bọc nó lại thôi.

Sau đó tôi cũng bán luôn PS3 và thiết bị chiếu phim trong nhà. Rồi lúc bán cả giá sách, người của cửa hàng sách cũ ở Jinbocho đã đến tận nơi để mua. Anh ấy đã tính giá từng quyển sách cho tôi, nhưng tổng cộng lại cũng chỉ có 20 nghìn yên. Quan trọng là nếu bạn chỉ phải bỏ ra ít công sức để vứt đi thì việc bỏ bớt đồ sẽ dễ dàng hơn nhiều.

Quy tắc 30: Đừng nghĩ mãi về “giá lúc mua”

Khi tôi mua một chiếc tivi Plasma 42 inch, giá mua lúc đấy là 80 nghìn yên. Đến lúc bán tivi, tôi chỉ bán được với giá 18 nghìn yên. Rạp chiếu phim trong nhà lúc mua là 40 nghìn yên, lúc bán chỉ còn 5 nghìn yên.

Nói thực là tôi đã nghĩ nó sẽ được giá hơn một chút. Vì đây đều là hàng đã dùng ba năm nên khi đưa đi bán đấu giá, giá thành có thể bị chênh lệch một chút. Tuy nhiên, lúc đó chúng

ta chỉ nghĩ đến giá tiền lúc mua chúng mà thôi. Vì thế chúng ta càng khó có thể bán chúng đi được.

Dù là xe mới hay nhà mới thì chỉ cần qua ngày thứ hai cũng sẽ trở thành đồ cũ. Ngày qua ngày, giá trị của món đồ đấy cũng sẽ giảm dần so với giá tiền lúc mua về. Nhưng vì là đồ của mình nên bao giờ ta cũng nghĩ đến nó với giá trị cao nhất. Khi nhượng lại đồ cho người khác, bạn hãy thử đứng từ vị trí của họ để nhìn nhận giá trị của món đồ này, có thể bạn sẽ dễ dàng cho nó đi cũng nên.

Quy tắc 31: Cửa hàng chính là “kho chứa đồ” trong nhà bạn

Tác giả Yosumi Daisuke có giới thiệu trong một tác phẩm của mình về ý tưởng: “Coi cửa hàng như kho chứa đồ trong nhà bạn”. Ý tưởng này có vai trò quan trọng trong việc cắt giảm đồ dự trữ trong nhà. Theo ý tưởng này, các cửa hàng chính là kho chứa đồ có thể đảm bảo được về chỗ chứa các đồ dùng cũng như luôn bảo quản cẩn thận các món đồ đấy phòng khi chúng ta cần đến chúng. Và các cửa hàng tiện lợi chính là những kho đồ luôn mở cửa 24 giờ cho chúng ta. Mỗi khi chúng ta đến cửa hàng, không phải là chúng ta đến mua đồ mà là đến để lấy đồ.

Nhờ có các kho chứa đồ này mà chúng ta không cần bớt không gian để làm phòng chứa đồ trong nhà nữa, hàng tháng cũng không phải mất tiền để bảo quản đồ trong đấy. Hay ta cũng không phải vất cả khi nhét đồ vào trong phòng.

Ở Nhật có rất nhiều cửa hàng. Đó cũng là các kho chứa đồ luôn đầy ắp hàng và luôn chào đón chúng ta niềm nở. Nếu đến đó, bạn sẽ được chào đón bằng những nụ cười thân thiện. Còn nếu nói về các cửa hàng trên mạng thì Amazon cũng là một kho chứa khổng lồ. Bạn đã có nhiều kho chứa đồ thế này rồi nên không cần phải làm thêm kho chứa đồ trong nhà nữa đâu.

Quy tắc 32: Phố phường chính là phòng khách nhà bạn

Tôi rất hiểu những bạn nào muốn kê một chiếc sô pha thật lớn trong nhà để khách khứa có thể ngồi thoải mái khi đến chơi. Tuy nhiên, tôi thấy bạn không cần thiết phải có phòng khách trong nhà mình.

Bạn có thể để nó trong khu phố của bạn. Với tôi, phòng khách của tôi chính là một nhà hàng gia đình trên phố, nơi tôi có thể ngồi bao lâu tùy thích và có ghế sô pha vô cùng êm ái. Đó cũng là một quán cà phê cổ điển, nơi bạn chỉ cần gọi một ly cà phê và có thể ngồi nói chuyện bao lâu tùy thích.

Tôi cũng rất hiểu mọi người đều muốn mời bạn bè về nhà, ăn một bữa lẩu, cùng nhau làm món tráng miệng hay tổ chức những bữa tiệc gia đình. Tuy nhiên, bạn cần biết số dụng cụ để phục vụ cho những dịp hiếm hoi đó tốn khá nhiều diện tích trong nhà. Bây giờ, nếu bạn bè muốn đến nhà tôi ăn lẩu, tôi sẽ nói: Lẩu à, ý kiến hay đấy. Nhưng trong nhà tôi chẳng có gì để nấu lẩu được cả. Xin lỗi nhé. Bù lại tớ biết một quán rất ngon, lại rẻ nữa. Mình đến đấy đi. Sau đó có thể về nhà tôi uống tiếp tăng hai nhé.

Nếu bạn nghĩ toàn bộ khu phố này đều là phòng khách nhà bạn, bạn sẽ làm được rất nhiều thứ.

Quy tắc 33: Hãy vứt bỏ những thứ bạn không hiểu rõ về nó

Đây cũng là một câu nói nổi tiếng trong các tác phẩm của Yosumi Daisuke. Bạn càng yêu thích món đồ đó bao nhiêu, bạn càng biết rõ lịch sử hình thành hay bối cảnh thương hiệu của món đồ đấy. Trong mỗi món đồ thực sự tốt, hay trong những món đồ được gửi gắm cả tình cảm, sự yêu thương chân thành luôn có một câu chuyện đi cùng với nó.

Và trong vô vàn các món đồ tại sao bạn lại chọn món đồ này? Hiểu rõ về nó có nghĩa là bạn có lý do để chọn lựa trong thế giới đồ đạc phong phú hiện nay. Không phải là món đồ nào khác mà phải là chính món đồ này, không có nó thì không được.

Những món đồ có lý do rõ ràng như vậy luôn là những món đồ hoàn hảo với chúng ta. Còn những món mà bạn không biết vì sao lại chọn nó thì hãy vứt đi hoặc đổi sang thứ khác. Những món đồ không có lý do rõ ràng thì cũng không mang lại cho bạn cảm giác thỏa mãn. Nếu bạn sở hữu những món đồ mà bạn hiểu rõ, thì bạn sẽ không còn ước ao đến những thứ mà mình không có nữa.

Quy tắc 34: Hãy vứt bỏ những món đồ mà bạn không nghĩ là sẽ mua một lần nữa

Một cách khác khá hiệu quả để quyết định xem món đồ này có thực sự cần thiết với mình hay không chính là bạn hãy tự hỏi: “Nếu mình đánh mất món này, liệu mình có mua lại một cái giống hệt với giá tiền như thế không nhỉ?” Bạn hãy tưởng tượng là mình làm mất nó, hay bị ai đó lấy mất hoặc dùng quá lâu nên nó đã bị hỏng… trong trường hợp đấy, nếu bạn vẫn muốn mua lại một cái giống hệt với giá tiền tương đương thì có thể khẳng định, đó là món đồ mà bạn thực sự yêu thích và thấy thực sự cần thiết.

Hay nói ngược lại, nếu bạn nghĩ: Không, nhất quyết tôi sẽ không mua thêm một lần nào nữa… thì đó chính là những món đồ mà bạn chẳng bao giờ dùng đúng chức năng của nó, hoặc nó không xứng đáng với số tiền mà bạn đã bỏ ra. Vì vậy, hãy vứt chúng đi. Nếu bạn nghĩ: Lần sau mình sẽ mua cái khác vậy. Điều đó có nghĩa là bạn không ưng món đồ ở điểm nào đó, và bạn cũng nên vứt nó đi thì hơn. Nếu thực sự yêu thích, thực sự cần món đồ nào đó thì bằng cách này hay cách kia, bạn sẽ có nó trong tay.

Dù có đánh mất hay làm hỏng nó, bạn vẫn sẽ mua cái giống như vậy thôi. Và chính những món đồ như vậy mới có thể mang lại cảm giác thỏa mãn cho bạn.

Quy tắc 35: Bạn có nhớ hết những món quà mà bạn đem tặng không?

Có một thứ khiến bạn rất khó để bỏ nó đi. Đó là những món quà bạn nhận được. Bởi mọi người thường cảm thấy nếu vứt những món quà đó đi thì không khác gì vứt luôn tình cảm của người tặng và bản thân mình sẽ trở thành một kẻ lạnh lùng. Tuy nhiên, bạn hãy suy nghĩ thêm một chút. Dù có nhớ hết những món quà bạn được tặng, vậy bạn có thể nhớ được người tặng những món quà đó là ai không? Khi tặng quà, tôi chưa bao giờ hỏi các câu như: Sau này anh sẽ dùng đến nó chứ? Những món quà mà tôi đã tặng, thậm chí tôi còn cảm thấy nó sẽ làm phiền đối phương, mặc dù họ không cần nhưng cũng không dám vứt nó đi, nên chắc mọi người ghét nó lắm. Thế nên tôi cũng muốn mọi người nhanh vứt mấy món quà đó đi.

Nếu bạn nhận được một món quà không cần thiết từ ai đó, nếu bạn vẫn còn đang nhìn nó và thở dài, tốt nhất bạn nên vứt nó đi. Đó cũng chính là cách bạn tôn trọng người tặng. Giả sử có ai đó giận bạn vì đã vứt món quà anh ta tặng trước đây, tôi nghĩ là bạn nên giữ khoảng cách với người đó, những người không bao giờ coi trọng “hiện tại” của bạn. Bản thân tôi cũng không muốn trở thành người chỉ biết thể hiện tình cảm của mình qua vật chất.

Quy tắc 36: Hãy thử đặt mình vào vị trí của người đã mất và cảm nhận

Nếu có thứ khó vứt hơn cả những món quà thì có lẽ đó chính là di vật của người đã khuất. Chúng ta luôn muốn trân trọng những kỉ niệm cuối cùng của họ nên dù chẳng bao giờ dùng đến, chúng ta vẫn cất giữ kỷ vật của họ trong nhà. Đó

là những tình cảm đẹp, là sự trân trọng của chúng ta với họ. Tuy nhiên, hãy thử đặt mình vào vị trí của người đã khuất. Bạn sẽ vui vẻ nếu những món đồ bạn để lại gây phiền phức cho những người thân của bạn hay sao? Liệu bạn có muốn những người thân của mình được sống vui vẻ, hạnh phúc mà không phải lúc nào cũng lo lắng vì những món đồ này?

Thật tuyệt với nếu bạn biết trân trọng những di vật của người thân. Tuy nhiên, nếu bạn phải dành quá nhiều thời gian, công sức cho chúng và sau đó chính bản thân bạn lại cảm thấy mệt mỏi, thì đó không phải là điều mà người thân của bạn mong muốn.

Theo tôi, thay vì dành thời gian, công sức để bảo quản những món đồ mà người thân để lại, bạn nên dành thời gian để hồi tưởng lại những lời họ nói, những việc họ làm thì hơn.

Quy tắc 37: Vứt đồ đi, những thứ còn lại mới là quan trọng

Nakazaki Tatsuya, họa sỹ truyện tranh, tác giả của tác phẩm Jimi Hendrix là một người tối giản đến tận cùng. Sau đây tôi xin trích dẫn câu nói trong tác phẩm Người đàn ông vô sản của ông: Những bức ảnh, những cuộn phim hay quyển nhật ký, thậm chí là cả quá khứ của tôi cũng không liên quan gì đến tôi cả.

Dù tôi có vứt đi những bức ảnh chứa đầy kỉ niệm thì những kỉ niệm đó vẫn in sâu trong tâm trí tôi. Vứt đi đồ đạc, thậm chí là vứt đi quá khứ của mình không phải là điều gì to tát. Nếu tôi có lỡ quên kỷ niệm nào đó, thì với tôi, đó là những điều nên quên đi. Bởi những ký ức quan trọng trong cuộc đời sẽ tự nhiên in sâu vào tâm trí tôi.

Sau khi đọc được những dòng này, tôi lại cảm thấy mình có thể vứt nhiều hơn nữa. Sau khi đi qua bộ lọc của kí ức,

những việc quan trọng tự nhiên sẽ lưu lại trong trí óc của mình. Và dù không có những món đồ gợi nhớ đến những kỉ niệm đó, tôi cũng có thể nhớ được chúng. Hơn nữa, nhờ vứt bớt đồ đạc, tôi cũng không bị chúng làm phiền nữa, thậm chí còn có thể nhớ rõ hơn những điều quan trọng đấy.

Quy tắc 38: Cắt đứt gốc phát sinh trong chuỗi gia tăng dụng cụ

Khi bạn chuyển từ một chiếc điện thoại sang dùng hai cái, số lượng đồ đạc tăng lên không chỉ có một chiếc điện thoại đâu. Đi kèm với nó còn là khoảng không gian mà chiệc điện thoại này chiếm chỗ, là màng bọc chống vân tay. Ngoài ra còn có cả tai nghe, móc treo nữa. Vậy là cùng một lúc bạn phải sắm thêm đến năm món nữa rồi.

Nếu bạn mua máy tính, bạn còn phải có thêm giá đỡ, máy in, máy scan, USB, ổ cứng ngoài, phần mềm xử lí văn bản, dụng cụ vệ sinh… Cứ như vậy, khi bạn sắm thêm một món đồ nào đó sẽ có cả cơ số các món phụ kiện đi theo. Vậy nói ngược lại, nếu bạn vứt được món đồ bắt đầu cho chuỗi đồ dùng đấy, bạn có thể vứt thêm rất nhiều thứ khác. Khi tôi bỏ chiếc tivi, tôi có thể bỏ thêm những đồ kết nối cùng nó như: thiết bị chiếu phim trong nhà, PS3 và cả ổ cứng ngoài để quay phim. Thậm chí tôi còn vứt được cả đống dây cáp nối thiết bị, các đầu chuyển đổi hay cục sạc… Khi bỏ chơi điện tử, tôi cũng chẳng cần phải giữ lại sơ đồ đánh quái, thẻ gỗ hay cúp danh hiệu nữa.

Tóm lại, nếu mục đích của bạn là nhằm vào các món đồ lớn thì kết quả bạn nhận được sau khi dọn dẹp cũng không nhỏ chút nào.

Quy tắc 39: Nếu bạn không định xây viện bảo tàng, hãy vứt những bộ sưu tập đi

Chắc hẳn bạn đã từng nghe đến cái tên Shigeru Kashima, nhà văn nổi tiếng thích các tác phẩm văn học cổ điển, luôn sưu tầm các tác phẩm văn học Pháp có giá trị. Hay bạn cũng có thể biết nhà thiết kế Shin Sobue, người luôn sưu tầm tác phẩm Cậu ấm của Natsume Soseki qua từng thời kỳ. Họ đều là những nhà sưu tầm vĩ đại hơn hẳn chúng ta, và những gì họ đang sở hữu cũng thực đáng quý. Với những bộ sưu tập quý giá, có thể mở thành bảo tàng như vậy chắc chắn sẽ được bảo quản rất cẩn thận. Và trên thực tế, nhà kinh tế học Takuro Morinaga đã mở một bảo tàng nhỏ về xe mini.

Tất nhiên không phải bộ sưu tập nào cũng vậy. Có những bộ sưu tập mà bạn chỉ cần kiên trì tìm kiếm một chút là sẽ có được ngay. Theo tôi, những bộ sưu tập như vậy chỉ là gánh nặng cho chính chủ nhân của chúng mà thôi. Những bộ sưu tập thực sự quý giá vốn đều được bảo quản cẩn mật ở một nơi nào đó rồi. Vậy nên, nếu bạn chỉ sưu tầm để chơi đùa thì tốt nhất là nên ném chúng đi. Ngôi nhà của bạn không phải là một viện bảo tàng. Còn nếu bạn muốn chiêm ngưỡng những món đồ quý giá, hãy đến viện bảo tàng mà xem.

Quy tắc 40: Mượn những món đồ mà bất cứ ai cũng có

Trong bộ phim Trong nhà tôi chẳng có gì cả của tác giả Yururimai, tôi ấn tượng nhất là đoạn cô ấy vứt đi cuốn album ảnh tốt nghiệp của mình. Lúc đó tôi đã nghĩ đến cả món đồ quan trọng bậc nhất trong các kỷ niệm mà cô ấy cũng vứt đi, quả là một người cuồng vứt đồ. Tuy nhiên, giờ nhìn lại mới thấy phần lớn mọi người sẽ giữ lại cuốn album tốt nghiệp của mình. Và một thứ được cả trăm người cất giữ như thế thì hẳn cũng không phải đồ quý giá gì.

Đi cùng với cảm giác “muốn giữ một cái gì đó cho riêng mình” thường là cảm giác không muốn làm phiền hay gây khó khăn cho người khác. Nhưng nếu thực sự muốn nhìn lại

ảnh tốt nghiệp của mình đến mức không ngủ được, bạn có thể gọi điện cho bạn bè và mượn xem lại. Có thể làm như thế sẽ hơi phiền phức, nhưng nếu chỉ vì một lời nhờ vả như thế mà lại lạnh nhạt với bạn thì người đó không xứng đáng là bạn của bạn. Nếu chúng ta không quên tình cảm bạn bè, không quên sự trân trọng dành cho nhau, thì những phiền phức này sẽ không bao giờ trở thành phiền phức thực sự.

Quy tắc 41: Cho thuê những thứ cho thuê được

Ngày nay, thông qua mạng Internet, bạn có thể dễ dàng cho thuê mọi thứ. Với những món đồ một năm bạn chỉ dùng một lần thì tôi khuyên bạn nên cho thuê chúng. Trong các đại hội thể thao, người ta cũng hay cho thuê ống nhòm hay những người ít đi du lịch cũng có thể cho thuê vali để giải phóng không gian trong nhà. Bạn cũng có thể cho những ai muốn scan sách vở thuê máy scan, và một năm một lần chúng ta có thể tổ chức một cuộc thi scan sách. Đó cũng không phải là một ý tưởng tồi. Nếu trong nhà có những bộ quần áo mà có lẽ cả đời chỉ mặc một lần trong ngày lễ của trẻ em hay máy hút bụi công suất lớn chỉ dùng cho lần dọn nhà cuối năm thì bạn nên cho thuê chúng. Thậm chí cũng có người cho thuê dụng cụ leo núi và đồ lặn nữa. Rồi còn có cả dịch vụ cho thuê âu phục đã được các nhà cố vấn phối đồ cẩn thận.

Còn nếu là người đi thuê, trước hết bạn có thể thuê đồ về dùng. Nếu thực sự thích hay cần nó, lúc đấy bạn mua hẳn về cũng chưa muộn. Trên thế giới còn có những chuyện như cho thuê giường ngủ, cho thuê người yêu, nhưng đó lại là những câu chuyện khác. Nếu bạn còn đắn đo về thời gian, tiền bạc và công sức để bảo quản đồ dùng trong nhà thì cho thuê là một ý tưởng tuyệt vời.

Quy tắc 42: Đăng những món đồ bạn đã vứt và ngôi nhà của bạn lên mạng xã hội

Trong ăn kiêng có một phương pháp khá hiệu quả là nói cho mọi người biết mình đang ăn kiêng. Cách này cũng có thể áp dụng được trong việc vứt đồ. Nếu ăn kiêng một mình, kiểu gì bạn cũng nghĩ ra đủ lý do để không thực hiện đúng tiến độ. Tuy nhiên, như tôi đã nói, con người rất hay để ý đến ánh mắt của người khác, thế nên ta có thể lợi dụng đặc điểm này. Ví dụ bạn viết mục tiêu của mình lên mạng xã hội

là: cắt giảm một nửa số quần áo. Sau đó bạn đăng ảnh những bộ đồ bạn đã vứt cùng với tủ quần áo của bạn mỗi khi vứt thứ gì đó đi. Việc này hoàn toàn khác khi bạn thực hiện một mình. Những phản ứng, nhận xét của mọi người có thể trở thành động lực cho bạn.

Bản thân tôi cũng đăng ảnh nhà của mình trên blog. Sau khi đăng ảnh, tôi thấy tiến độ cắt giảm đồ đạc được đẩy nhanh hơn nhiều. Gần đây đang có trào lưu giữa những người sống tối giản. Đó là đăng những món đồ mình không cần lên mạng xã hội kèm thêm lời nhắn: Có ai cần thứ này không? Nếu tìm thấy người cần nó, bạn sẽ không phải vứt món đồ đó đi và giảm được cảm giác tiếc nuối khi vứt đồ.

Thậm chí bạn còn cảm thấy vui hơn khi những món đồ đó được dùng đúng chức năng của nó. Quả là một mũi tên trúng hai đích đúng không nào.

Quy tắc 43: Nếu bạn bắt đầu từ con số không? Nếu bạn bị mất trộm? Nếu bạn chuyển nhà?

Có một bộ phim tài liệu khá thú vị là 360 ngày cho cuộc sống giản đơn. Có một ngày, nhân vật chính cất hết đồ dùng dụng cụ của mình vào trong kho và tự đặt ra quy tắc: mỗi ngày chỉ được lấy ra một thứ.

Ngày đầu tiên, trên người cậu ta hoàn toàn không có gì cả, thế nên cậu ta chỉ lấy giấy báo để che bộ phận quan trọng và lao nhanh trên đường hướng đến chỗ nhà kho. Và ngày

đầu tiên đó cậu ta chỉ lấy ra một chiếc áo khoác rồi nằm ngủ trên nền nhà cứng.

Đây chính là cuộc thí nghiệm nhằm tìm ra món đồ quan trọng với bản thân mình. Dù bạn không thể làm như nhân vật chính trong phim, nhưng bạn cũng có thể làm một thí nghiệm tương tự trong trí tưởng tượng của mình. Bạn hãy coi mình không có bất cứ thứ gì và mỗi ngày bạn chỉ có thể lấy một thứ duy nhất. Vậy những món đồ này sẽ xếp thứ mấy trong trình tự chọn đồ của bạn? Nếu bạn bị trộm đồ, bạn có muốn mua lại với giá như cũ không? Tuần sau bạn chuyển nhà, bạn có mang nó đi cùng không? Có lẽ phần lớn những món đồ bạn lấy đều chẳng có lý do nào đặc biệt mà chỉ lấy đi trong vô thức mà thôi.

Đặt câu hỏi cho chính những món đồ của bạn là một điều hết sức quan trọng. Hỏi đồ đạc trong nhà cũng chính là bạn đang tự hỏi mình về vị trí của chúng trong cuộc sống của bạn.

Quy tắc 44: “Giả vờ” vứt thử

Khi có những món đồ khiến bạn đắn đo không biết có nên vứt hay không, bạn nên dùng cách “giả vờ” vứt thử nó đi. Có một cách mà những người sống tối giản hay sử dụng đó là gom hết những thứ định vứt rồi nhét chúng vào các thùng, túi hay giấu vào trong tủ. Điều quan trọng trong phương pháp này là để đồ đạc ở một nơi khác với chỗ để quy định của chúng. Thậm chí bạn có thể nhét chúng vào túi rác, chuẩn bị sẵn sàng để vứt chúng đi cũng được. Dù bạn có nhét vào túi rác cũng không có nghĩa là bạn phải vứt chúng đi thật.

Tùy theo món đồ mà bạn giấu chúng đi trong một tuần hay một tháng, để bạn thử sống mà không có món đồ đó xem sao. Làm theo cách này bạn sẽ nhận ra món đồ nào không cần thiết với mình. Trong khoảng thời gian này, nếu có việc

cần thiết và bắt buộc bạn phải lôi món đồ nào đó ra thì bạn không cần phải vứt nó đi. Vì bạn thực sự cần dùng đến nó.

“Giả vờ” vứt thử có nghĩa là bạn thử kéo khoảng cách với các món đồ của mình và xem xét lại mối quan hệ giữa mình với đồ đạc. Nó cũng giống như trong tình yêu vậy, nhưng đối phương là các món đồ.

Quy tắc 45: Vứt những món đồ có màu sắc kích thích

Đồ đạc trong nhà tôi đều có màu trắng, màu be, màu xám hoặc màu gỗ. Chúng đều là những màu thích hợp cho mắt và dễ phối với các màu khác. Nếu dùng các màu sắc quá sáng hoặc dùng các màu cơ bản khác sẽ khiến mắt phải hoạt động nhiều hơn và bạn không thể nào thư giãn khi ở nhà được. Một ví dụ dễ hình dung nhất có lẽ là chai thuốc tẩy với nắp màu hồng và thân chai màu xanh. Những đồ dùng vệ sinh thường có màu sắc lòe loẹt để ta thấy nó nguy hiểm.

Những sinh vật có độc tính mạnh thường có màu sắc lòe loẹt để cảnh báo các sinh vật khác đừng có lại gần và hãy coi chừng. Còn những vật tạo cảm giác thư giãn lại có màu sắc tương phản. Nếu để các món đồ đó trong nhà, chúng sẽ giúp bạn thư giãn mắt, dù có nhìn hay không, bạn cũng thấy thật thoải mái. Những món đồ nhỏ nhắn nếu được phối màu khéo léo sẽ rất dễ thương, nhưng những vật có màu sắc kích thích mạnh sẽ làm bạn dễ nhàm chán hơn bởi chính sự kích thích đấy. Tóm lại, những món đồ có gam màu nhạt, gam màu có lợi cho mắt thường lâu chán hơn và dùng được lâu hơn.

Quy tắc 46: Mua một cái, giảm một cái

Đây cũng là quy tắc vàng trong lối sống tối giản. Cũng có người gọi nó là: Một vào, một ra. Khi bạn muốn mua một cái gì đó, trước hết hãy vứt một thứ đi đã. Để thực hiện tốt quy

tắc này, có một phương pháp gọi là “quy định số móc áo”. Trước hết bạn hãy quy định số móc áo của mình. Sau đó vứt tất cả số quần áo thừa ra so với số móc, dù nó mới hay cũ. Như vậy số quần áo trong nhà bạn sẽ không tăng lên nữa.

Trong quá trình vứt bớt đồ, thỉnh thoảng bạn cũng cần mua thêm món đồ mới về. Nếu trong nhà bạn có quá nhiều đồ, bạn cũng có thể mua một đồ và vứt hai, ba đồ.

Sau khi đồ đạc được giảm đến mức ổn định nào đó, bạn có thể áp dụng quy tắc mua một, vứt một. Như vậy số lượng đồ trong nhà bạn sẽ không tăng lên. Quy tắc này cũng giống như việc sắm quần áo vậy, mua một bộ quần áo thì phải vứt một bộ quần áo đi. Vứt một cục tẩy, mua về một lò vi sóng. Xét về mặt thể tích thì nó không tương đương lắm nhỉ.

Quy tắc 47: “Hiệu quả Concorde”/ Biết thêm về chi phí chìm

Có một cụm từ gọi là “hiệu quả Concorde”. Nghe nói chi phí phát triển dòng máy bay siêu thanh Concorde lên đến 400 tỉ yên. Tuy nhiên do không mang lại lợi nhuận và để thua lỗ kéo dài, việc kinh doanh máy bay này đã biến thành món nợ lên đến hàng nghìn tỷ yên. Nếu nghĩ đến công sức, thời gian và tiền bạc khi phát triển dòng máy bay này, nhà kinh doanh chắc chắn sẽ nhận ra đây là cuộc làm ăn thua lỗ. Tuy nhiên họ vẫn tiếp tục việc kinh doanh máy bay Concorde. Việc này cũng giống với việc thả vốn đầu tư nhưng tiền vốn sẽ không bao giờ quay lại được, và người ta gọi là chi phí chìm.

Những việc như vậy đang xuất hiện rất nhiều trong cuộc sống thường ngày. Tôi mua một chiếc xe đạp địa hình với giá năm nghìn yên. Từ khi mua nó, tôi bắt đầu thấy hứng thú với xe đạp. Sắm thêm một bộ dụng cụ, sửa lại khung xe… cuối cùng tôi đã chi ra gấp 10 lần tiền mua xe ban đầu. Cái

này có lẽ cũng giống như tiền nạp chơi điện tử trên điện thoại vậy.

Để không lãng phí thời gian và công sức, đôi khi bạn cũng cần phải dũng cảm vứt bỏ thứ gì đó.

Quy tắc 48: Nhìn nhận thất bại ngay lập tức. Hãy coi đó là tiền học phí

Có những bộ quần áo khi mặc thử ở cửa hàng tôi thấy rất hợp, nhưng khi đem về nhà lại chẳng ưng tí nào. Vì thế tôi chẳng mấy khi đụng đến nó. Dần dần tôi nhận ra mình mua lỗ cái áo này rồi, và chẳng muốn vứt nó đi.

Trước khi bạn định giữ nó lại để dùng cho hết số tiền bạn đã bỏ ra ban đầu, bạn nên nghĩ lại xem vì sao bạn lại mua lỗ thế này. Thường thì nó sẽ có mấy nguyên nhân sau:

Mặc dù đã mặc thử, nhưng không hiểu sao vẫn mua cái áo xấu thế. Thấy một ai đó mặc cái áo đó rất đẹp nên nghĩ rằng mình cũng mặc đẹp, nhưng thực ra nó chẳng hợp với mình. Thấy rẻ nên mua. Lúc ở cửa hàng không nhận ra nhưng để người khác ngắm thì lại thấy.

Những lỗi như trên cho đến bây giờ tôi vẫn hay mắc phải.

Khi bạn thấy thất bại với một món đồ nào đó, tôi khuyên bạn nên vứt nó ngay đi. Nếu bạn vẫn cố giữ nó ở nhà thì trong đầu bạn lúc nào cũng chỉ xoay quanh nó và nghĩ: “Ôi thật sai lầm”… Và nếu tình trạng này xảy ra trong thời gian dài sẽ không tốt cho sức khỏe của bạn. Thay vào đó, bạn nên coi đó là tiền học phí về thất bại và ghi nhớ kỹ lí do vì sao bạn lại thất bại. Như vậy lần sau bạn sẽ chọn tốt hơn.

Quy tắc 49: Hãy coi những món đồ đã mua là đồ đi thuê

Tôi có một người bạn, anh ấy mua rất nhiều quần áo, nhưng chẳng bao giờ anh ấy bỏ đi mấy cái nhãn mác, mà cất riêng

trong túi. Những nhãn mác ấy sẽ được gom lại và đưa đến các chợ đấu giá. Thỉnh thoảng anh ấy còn bán được chúng với giá đắt hơn lúc mua quần áo nữa.

Theo như anh ấy nói thì việc này có cảm giác như đang “thuê quần áo của cửa hàng vậy”. Và thay vì trả lại cửa hàng, anh ấy cho một người khác thuê lại nó.

Ý tưởng này rất thú vị. Nếu bạn coi những thứ mua chỉ là đồ đi thuê và sau này cho người khác thuê lại, bạn sẽ giữ gìn chúng cực kỳ cẩn thận. Bạn cũng sẽ không dùng chúng một cách lãng phí. Khi đó, bạn sẽ không còn nghĩ “đồ của riêng mình” mà chỉ là “đi thuê một thời gian” mà thôi. Đây không chỉ là vấn đề sở hữu tài sản, mà còn rèn cho bạn thái độ khiêm tốn.

Quy tắc 50: Đừng mua vì rẻ, đừng nhận vì miễn phí

Mua một món đồ năm nghìn yên chỉ với giá hai nghìn yên, mọi người sẽ có cảm giác được lợi ba nghìn yên. Nó cho bạn cảm giác chỉ cần mua món đồ này là bạn nhận được ba nghìn yên tiền mặt vậy. Tuy nhiên, bạn hãy nhớ chúng ta cần phải trả tiền cho chỗ để của đồ vật nữa đấy. Chúng ta hãy làm một phép toán đơn giản. Nhà của tôi rộng 20m2, tiền nhà là 67 nghìn yên. Vậy bình quân một tháng tôi phải trả ba nghìn yên cho mỗi mét vuông. Giờ giả sử món đồ hai nghìn yên lúc nãy chiếm mất vị trí của cái tủ quần áo 1m2 thì thế nào? Cuối cùng thì bạn vẫn chẳng được giảm giá tí nào cả. Đấy chính là hệ quả khi bạn mua đồ rẻ.

Bạn cũng đừng nhận đồ miễn phí, vì chúng cũng gây ra nhiều tổn thất cho bạn. Chỉ nguyên việc bạn sở hữu món đồ đấy cũng đã lấy đi một phần trong bộ nhớ của bạn, sau đó là thời gian, công sức để bảo quản nó. Chẳng có món đồ gì là thực sự miễn phí cả. Sở hữu món đồ nào đó không đơn thuần là bạn mất tiền mua mà còn mất nhiều chi phí khác nữa. Nếu nhận ra điều này, bạn sẽ hạn chế được việc mua

đồ chỉ vì món lợi trước mắt.

Quy tắc 51: Thời điểm mà bạn đắn đo liệu có vứt đi được không chính là lúc bạn có thể vứt nó đi

Chúng ta thường đắn đo vì phải chọn lựa những thứ có giá trị tương đương nhau. Dù bạn có chọn cái nào thì cũng có ưu, nhược điểm của nó. Bạn nhận ra điều đấy và so sánh các điểm đấy với nhau, kết quả là bạn chỉ mải so sánh chứ không làm gì được. Thực ra thời điểm mà bạn thấy đắn đo khi lựa chọn ví dụ như lấy 100 yên hay 101 yên thì thực tế chỉ có quá trình nhận tiền là khác nhau mà thôi. Nếu trường hợp bạn chọn bên nào cũng như nhau cả thì tốt nhất là nên nhanh chóng quyết định một cái cho mình thì hơn. Những lúc cảm thấy mệt mỏi, phiền phức, tôi sẽ chọn cách vứt đi. Và tôi cũng khuyên bạn: “Nếu bạn thấy phiền toái, hãy vứt chúng đi.”

Có một câu nói mà tôi rất thích: “Tuyệt đối thì Yes, còn lại là No.” Áp dụng vào trường hợp vứt đồ như chúng ta thì nên đổi lại một chút: “Tuyệt đối thì No, còn lại là Yes.” Ngoài những thứ bạn tuyệt đối không muốn vứt, những thứ còn lại bạn có thể vứt hết.

Quy tắc 52: Những món đồ thực sự cần thiết rồi sẽ quay về với bạn

Khi vứt đồ, bạn hay có cảm giác sợ hãy vì không biết sau khi vứt nó đi rồi, liệu mình còn có thể gặp nó lần nữa không. Chính vì thế bạn cứ lần nữa mãi mà chẳng vứt đi được món nào.

Ngày nay, nhờ có Internet mà chúng ta có thể mua được bất cứ món đồ nào.

Giả sử khi bạn vứt bỏ một món đồ, sau đó bạn cứ nhớ nó mãi, nhớ đến mức không ngủ được, đến mức đau đầu… thì

hãy nhớ là bạn có thể có lại nó bất cứ lúc nào. Nếu muốn đọc lại một cuốn sách, bạn sẽ đọc được nó. Chắc chắn là có người đang giữ nó. Và nếu bạn nhớ nó đến mức không ngủ được, vậy hãy đến gặp người đó và mượn lại. Tuy nhiên, những món đồ khiến bạn như vậy thì cũng không có nhiều đâu.

Quy tắc 53: Biết cảm ơn. Vứt đồ nhưng không vứt tình cảm

Hãy vứt những món đồ bạn được tặng. Hãy vứt những món đồ mà người đã khuất để lại. Hãy vứt những món đồ mà bạn không dùng hết tính năng của nó. Nhưng hãy nhớ là không bao giờ được vứt đi lòng biết ơn của mình.

Chắc ai cũng từng nhận được những món quà mà mình không cần. Dù bạn không có ý gì cả nhưng đâu đó trong lòng bạn cũng thấy khó chịu. Nếu bạn cứ giữ mãi món đồ đó và khó chịu với nó thì thật sự rất không phải với người đã tặng quà cho bạn. Và trên hết bạn cũng đang lãng phí tình cảm của mình vào chuyện không đáng.

Cuối cùng, trước khi đưa món đồ nào đó đi, bạn nhớ là hãy biết ơn. Biết ơn người đã làm ra món đồ đó, biết ơn người đã nhận món đồ đó cho bạn. Thay vì sống mãi trong khó chịu, sự trân trọng và biết ơn sẽ giúp bạn thấy thoải mái hơn rất nhiều. Và sự biết ơn đó sẽ đọng mãi trong trí nhớ bạn. Sau cùng, những thứ còn lại với bạn mới là thứ quan trọng nhất.

Quy tắc 54: Lãng phí thực ra chỉ là cảm giác của chính bạn

Vứt bỏ những đồ còn dùng được thật là lãng phí. Hay đồ mới mua chưa dùng lần nào mà đã phải bỏ cũng là điều hết sức lãng phí.

Tuy nhiên, có thể bạn không biết, sự lãng phí đấy đơn thuần chỉ là cảm nhận của bạn mà thôi. Tôi cũng không muốn vứt bỏ đồ đi trong khi nó vẫn còn sử dụng được, thế nên tôi hay cho ai đó cần dùng đến nó. Tuy nhiên, cứ mỗi khi món đồ nào đó rời khỏi mình, bạn vẫn có thể cảm thấy lãng phí.

Mặc dù không thích nhưng đó là món quà nhận được, nếu vứt nó đi thì thật áy náy với người tặng. Hay đồ còn dùng tốt mà đã vứt đi mới lãng phí. Chính vì vậy mà hôm nay, ngày mai hay cho đến mãi sau này bạn vẫn sẽ cảm thấy như vậy và không thể nào vứt đồ đi được. Đó chính là sự thật đằng sau “sự lãng phí”.

Quy tắc 55: Vứt đi chính là nhớ mãi

Tôi đã scan tất cả những bức thư nhận được rồi vứt chúng đi. Trong số những bức thư ấy, có những bức thư dù vứt đi rồi nhưng tôi cũng không thể nào quên.

Đấy là bức thư “hướng dẫn đổi tàu” mà mẹ đã viết cho tôi. Đó là lúc tôi rời Kagawa lên Tokyo học đại học, bắt đầu cuộc sống một mình. Lo lắng cho tôi lần đầu sống ở nơi xa lạ, mẹ đã viết cho tôi một bức thư về cách chuyển tàu từ sân bay Haneda về thành phố. Lên tàu có chở hàng, đổi sang tuyến Yamanote, rồi lại đổi sang Seibushinshyuku… Đó chính là bức thư mà mẹ đã viết cho tôi, một kẻ mù đường, thậm chí còn không có điện thoại di động. Mẹ đã luôn lo lắng mỗi khi tôi lên Tokyo một mình.

Tuy nhiên, lúc còn giữ bức thư này, tôi đã không nhớ là mình có một thứ như thế. Và khi vứt nó đi, tôi mới bắt đầu thấy trân trọng nó. Bởi tôi sẽ chẳng nhìn thấy bức thư đó lần nào nữa. Không phải bao giờ vứt đi cũng đồng nghĩa với lãng quên. Có những thứ chính vì vứt đi mà bạn sẽ không bao giờ quên.

Bổ sung 15 quy tắc dành cho người muốn giảm bớt nhiều đồ hơn nữa

Toa thuốc cho căn bệnh “muốn vứt đi”

Quy tắc 1: Hài lòng không phải là “số lượng” của đồ đạc

Nhà thơ Allen Ginsberg đã nói: Nếu bạn coi mình có hai tấm thảm, thì bạn sẽ có hai tấm thảm. Cảm giác có hài lòng với đồ dùng của mình hay không không liên quan đến số lượng của đồ dùng ấy.

Sở hữu một món đồ nghĩa là bạn biết rằng mình đang có nó trong tay. Tức là chúng ta cần lưu chúng vào trong bộ nhớ. Đó không phải là những ký ức hỗn độn về một đống đồ đạc, mà là những suy nghĩ yêu thương với các món đồ của mình. Nếu làm được vậy, bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn gấp hai, ba lần.

Thay vì sắm hai, ba chiếc cốc cà phê và sau đó không biết là để ở đâu trong nhà, bạn chỉ cần một chiếc duy nhất và có thể biết nó đang ở đâu, nó như thế nào… Nếu bạn cho rằng chỉ có nhiều đồ mới thoải mái, bạn chỉ càng muốn có nhiều đồ hơn thôi. Cho dù bạn liên tiếp mua thêm từng cái, từng cái một thì bạn cũng chẳng bao giờ thấy hài lòng. Và cuối cùng thì chính bạn cũng chẳng nhớ được mình mua nó lúc nào hay để nó ở đâu. Giảm bớt đồ không có nghĩa là bạn giảm luôn cảm giác thoải mái của bản thân.

Quy tắc 2: Đồng phục hóa quần áo hàng ngày

Steve Jobs luôn mặc những bộ quần áo giống nhau. Một chiếc áo đen cổ lọ của ISSEY MIYAKE, chiếc quần Levi 501, và đôi giầy thể thao của New Balance. Dù trong các sự kiện truyền thông, ông cũng luôn mặc như vậy.

Nhà sáng lập Facebook, Mark Zuckerberg, luôn mặc áo phông xám. Einstein luôn mặc cùng một kiểu áo khoác.

Những con người vĩ đại, nổi tiếng ấy luôn tiết kiệm thời gian chọn đồ hay chạy theo trào lưu mỗi ngày để tập trung cho những việc quan trọng.

Với họ, số lượng quần áo đủ để sinh hoạt là không nhiều. Họ chỉ chọn những bộ quần áo hợp với mình nhất và lúc nào cũng biến những bộ quần áo của mình thành đồng phục.

Quy tắc 3: Ít đồ đạc thể hiện cá tính

Cá tính tôi muốn nói ở đây khác với những biểu hiện của giới trẻ hiện nay như: nhuộm tóc xanh đỏ, bấm khuyên lưỡi, là con trai nhưng mặc váy hoặc gắn quá nhiều thứ lên vỏ điện thoại. Những người sống tối giản mà tôi đã gặp, dù họ có đồng phục hóa quần áo của mình hay không, dù cuộc sống có rất bình thường đi chăng nữa, thì với tôi họ cũng rất cá tính.

Có lẽ bạn sẽ có cảm giác khi vứt bớt đồ cũng là vứt luôn dấu ấn riêng của mình. Nhưng thực tế lại ngược lại. Ví dụ với hình ảnh của châu Âu trước đây. Bạn thấy ai cũng mặc vest như nhau, đội mũ giống nhau và cùng hút thuốc lá. Tất cả mọi người hầu như đều ăn mặc hoặc có đồ đạc giống nhau. Tuy nhiên, những tác phẩm văn học, những tác phẩm nghệ thuật họ làm ra có tác phẩm nào là không có dấu ấn riêng đâu. Nếu thử ngẫm nghĩ một chút, bạn sẽ thấy thứ tạo nên con người, dấu ấn của chúng ta không phải là đồ vật mà là “trải nghiệm”. Và có lẽ, những người sống tối giản, coi trọng trải nghiệm hơn vật chất luôn là những người sống có cá tính.

Quy tắc 4: Sau khi nghĩ năm lần, hãy vứt đi

Con người chúng ta trong một ngày suy nghĩ đến 60 nghìn lần. Khi tôi chú ý đến suy nghĩ của mình, tôi nhận ra mình toàn suy nghĩ những việc không đâu. Mỗi khi lướt net, trong lúc tra từ khóa của mình, tôi hay lang thang sang các trang

khác. Những suy nghĩ trong đầu tôi cũng vậy. Ví dụ tôi có một chiếc cốc uống cà phê. Khi uống nó, tôi sẽ thấy là mình chạm môi vào nó, rồi muốn đánh răng, muốn đánh răng thì phải mua bàn chải. Đến lúc đánh răng thì tôi cũng lại nghĩ toàn những chuyện chẳng hay ho gì.

Bản năng con người là luôn phát triển từ những suy nghĩ và suy nghĩ không ngừng. Vậy nên trong 60 nghìn lần suy nghĩ, hầu như không có suy nghĩ nào là được chúng ta tự ý thức là phải nghĩ đến nó cả.

Thỉnh thoảng, bạn sẽ thấy những món đồ mà dù bạn không có ý vứt nó đi thì bạn cũng tự nảy ra suy nghĩ: Liệu có vứt nó đi được không nhỉ? Nếu bạn đã từng có suy nghĩ đấy khoảng năm lần thì đã đến lúc bạn vứt nó đi được rồi. Bởi sau đó 100 lần hay 1000 lần thì bạn vẫn chỉ băn khoăn như thế thôi.

Quy tắc 5: Vứt thử để kiểm tra xem món đồ có thực sự cần thiết hay không

Với những ai còn đắn đo về việc có vứt hay không, tôi khuyên bạn nên làm một bài kiểm tra vứt thử một lần để xem độ quan trọng của món đồ đấy. Lúc trước, tôi lần chần, mãi không vứt được chiếc tivi đi nên tôi đã vứt thử nó một lần.

Nếu vứt tivi đi, có thể tôi sẽ gặp vài khó khăn trong công việc, không nắm bắt được tin tức thế giới, không tìm được đề tài nói chuyện với bạn bè nên có thể sẽ bị mọi người xa lánh. Nhưng thật may là khi tôi vứt tivi đi, điều đó đã không xảy ra với tôi.

Tính đến hiện tại, chỉ có duy nhất một món đồ mà sau khi bỏ đi tôi lại mua về. Đó là máy mát xa chân MH23 của Omron. Tôi thích nó đến nỗi cả số hiệu của nó tôi cũng nhớ. Tôi đã từng mua một cái tặng mẹ tôi và cho anh trai tôi cái tôi có.

Nhưng sau đó tôi không thể nào quên được cảm giác thoải mái ở lòng bàn chân khi dùng cái máy mát xa này. Lúc đó tôi đã cho anh trai tôi mất rồi nên đành mua một cái mới. Sau đấy tôi lại nghĩ là mình có thể bỏ nó đi nên lại bán một lần. Sau ba lần vứt đi, mua lại, có lẽ giờ tôi sẽ giữ nó luôn trong nhà.

Quy tắc 6: Một chút bất tiện cũng là thú vui

Gần đây, tôi đã vứt hết khăn tắm trong nhà, thay vào đó là khăn lau. Và tôi nhận ra khăn lau thật tuyệt vời. Nó có thể dùng ở nhiều nơi, nhanh khô hơn khăn tắm. Sau khi dùng xong chỉ cần treo lên, lần sau ra lấy là đã khô luôn rồi. Ở phòng giặt đồ, sau khi rửa tay xong tôi dùng khăn lau, sau khi giặt quần áo xong tôi dùng khăn lau, và sau khi tắm xong tôi cũng lau người bằng khăn lau. Trước đây, khăn mặt và khăn tắm phải chiếm hai phần ba trong đống đồ giặt hàng ngày của tôi. Bây giờ, khi không có mấy cái khăn tắm dầy xù đấy thì việc giặt giũ của tôi gọn nhẹ hơn nhiều.

Như ở chương hai tôi có nói, con người luôn làm quen với các kích thích khác biệt. Lúc nào tôi cũng dùng khăn tắm nên với tôi nó là thứ đương nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Tôi cũng đã quên đi sự trân trọng và may mắn khi dùng khăn tắm mỗi ngày. Bây giờ, khi dùng khăn lau tôi mới thấy cảm giác khi chạm vào da không thể nào bằng với khăn tắm. Tuy nhiên, phải nói rằng con người có thể thích nghi với sự bất tiện giống như họ có thể thích nghi với sự tiện lợi vậy. Và khi lại có cơ hội dùng khan tắm, tôi lại thấy cảm động trước sự thoải mái ấy. Tự bản thân tôi lại rút ngắn được khoảng cách với hạnh phúc và tôi thấy vui vì điều đó.

Bạn có thể thử dùng khăn lau thay cho khăn tắm, đó sẽ là trải nghiệm rất tuyệt đấy.

Quy tắc 7: Vứt cả những món khiến con tim bạn rộn ràng

Nếu quyết tâm làm một người sống tối giản thì sẽ có một ngày bạn phải vứt bỏ cả những món đồ khiến bạn lưu luyến. Tôi rất thích Croatia, và tôi cũng rất thích cây thập giá, món quà lưu niệm tôi mua ở đó.

Cây thập giá bằng gốm, màu đỏ tươi, được người thợ chạm khắc thủ công từng đường nét trang trí.

Màu sắc hài hòa, bề mặt trơn mịn, không quá nặng… tôi thích mọi điểm của cây thập giá đó. Nghe nói nó được một người nghệ sĩ bản xứ làm ra. Và bạn không thể bắt gặp nó ở một cửa hàng lưu niệm nào cả. Vậy nên, nó đã trở thành một vật không thể thay thế với tôi.

Lúc vứt cây thập giá đấy đi, tôi cảm thấy vô cùng luyến tiếc. Nhưng sau khi vứt đi, tôi lại cảm thấy thật thoải mái. Sau này, mỗi khi đi du lịch, tôi không phải mất thời gian đắn đo xem mua cái gì làm quà nữa. Mà dù có thấy món nào mình thích đi chăng nữa, tôi cũng sẽ học theo nhân vật hoạt hình Snufkin, chỉ nhìn mà thôi. Như vậy, toàn bộ thời gian của tôi chỉ tập trung vào chính chuyến đi của mình. Bỏ đi những món đồ khiến bạn lưu luyến, đổi lại bạn có được rất nhiều.

Quy tắc 8: Dù bạn có đang khỏe mạnh, cũng hãy chuẩn bị trước mọi việc cho mình

Chỉ có chính chúng ta mới hiểu được giá trị của những món đồ mà ta sở hữu như: quà lưu niệm du lịch, cuốn tiểu thuyết tình yêu đã đọc nhiều lần hay bức thư nhận được từ một người quan trọng nào đó hay những bức ảnh kỷ niệm…

Những cố gắng, những gian nan để có được món đồ hay những kỷ niệm, những câu chuyện cất giấu trong món đồ đó còn cao hơn giá trị thị trường của nó rất nhiều. Bởi vậy, khi chúng ta, chủ nhân của những ký ức đó mất đi cũng đồng nghĩa với giá trị của món đồ bị mất đi. Dù món đồ đó đắt tiền

đến đâu, tuyệt vời thế nào, nhưng nếu để người khác nhìn vào thì họ cũng chỉ thấy một thứ tầm phào mà thôi.

Sau khi đã giảm bớt được khá nhiều đồ, tôi cũng vơi bớt cảm giác: một khi tôi có xảy ra chuyện gì thì cũng ít phiền hà đến người khác. Có thể tôi suy nghĩ quá xa xôi, nhưng thực sự là tôi đã cảm thấy bản thân mình được "tự do". Và tôi có thể dành nhiều công sức hơn cho những hoạt động khác.

Quy tắc 9: Giảm bớt đồ đạc không có nghĩa là giảm bớt con người bạn

Dù có giảm hết đồ đạc cũng không có nghĩa là bạn trở nên bí ẩn hơn, hay trong một đêm bạn có thể bạc đầu, hay lưng sẽ còng xuống. Việc bạn không có đồ đạc cũng không dẫn đến việc bị mọi người xa lánh, khiển trách hay bị trẻ con ném đá. Cùng lắm bạn chỉ bị cho là người quá đơn giản mà thôi.

Có một điều hiển nhiên là dù bạn có đồ đạc hay không thì cơ thể bạn cũng chẳng thay đổi được. Khi cuộc sống của bạn còn bị vây quanh bởi những món đồ, có thể bạn sẽ thấy vứt đồ đi cũng như vứt đi chính con người mình. Nhưng thực tế thì đồ đạc không phải là một phần thân thể của bạn, chúng chỉ là những vật ngoài thân. Đồ vật và bản thân con người bạn không liên quan gì với nhau nên dù bạn có giảm bớt đồ thì con người bạn cũng không ngót lại được. Không những thế bạn còn thấy bản thân mình hoạt bát, thoải mái hơn trước rất nhiều. Cho dù là giảm bớt đồ nhưng con người bạn lại "tăng" thêm nhiều đấy chứ.

Quy tắc 10: Thay đổi suy nghĩ về cách sử dụng thông thường của đồ đạc

Chắc bạn còn nhớ anh Hiji tôi đã giới thiệu ở đầu cuốn sách. Anh ấy đã cải tiến chiếc sô pha của mình bằng cách để thêm cái đệm gấp và kê sát vào tường. Vì thế bạn có nằm

trên đấy, lấy thêm gối, đắp thêm chăn đều được. Với ý tưởng này, đây không phải là một chiếc “sô pha giường nằm” mà là một chiếc “giường sô pha”. Có lẽ đúng hơn phải gọi nó là “sô pha đệm”. Mặc dù trong nhà anh Hiji không có tivi nhưng chỉ cần một chiếc Head-mounted display là anh ấy có thể xem các chương trình khác nhau. Thậm chí anh ấy còn dùng xà phòng tắm hay dầu rửa bát thay cho bột giặt nữa.

Trong tác phẩm của Marie Kondo, cô ấy có nói là “phơi” thớt và giẻ rửa bát. Gần đây, tôi cũng bắt đầu học theo cô ấy, phơi giẻ rửa bát của mình và vứt mấy cái móc treo tường vốn dùng để treo giẻ rửa bát. Marie Kondo đã không đi theo những suy nghĩ thông thường như không để thớt hay giẻ rửa bát dưới hiên nhà. Thông thường thì món đồ này chỉ dùng cho việc này, mỗi khi cần làm một việc gì đấy ta lại cần một món đồ thích hợp riêng cho nó. Nếu chỉ tận dụng mỗi điểm lợi ích duy nhất đấy thì đồ đạc trong nhà bạn cũng khá nhiều đấy. Thay vào đó, nếu bạn không phụ thuộc vào cách sử dụng thông thường của từng món đồ thì đồ đạc trong nhà bạn sẽ được giảm đi khá nhiều.

Quy tắc 11: Đừng nghĩ nữa, hãy vứt thôi

Trong bộ phim Long tranh hổ đấu, Lý Tiểu Long đã nói: Đừng nghĩ nữa, hãy cảm nhận. Câu này nếu đổi sang cho người sống tối giản có thể biến thành: Đừng nghĩ nữa, hãy vứt đi.

Có một ngày, tôi cảm thấy khó chịu với mấy quyển sổ tiết kiệm ở nhà và đã cho tất cả vào máy cắt giấy. Thậm chí tôi còn cắt mấy quyển sổ đấy trước khi lên hỏi Yahoo! Hỏi & Đáp xem liệu vứt sổ tiết kiệm đi thì có sao không. Tôi chỉ thấy cảm giác của mình quan trọng hơn việc suy nghĩ đắn đo nhiều.

Sau đó, tôi có đến ngân hàng để đóng tài khoản và cũng chẳng gặp khó khăn gì. Nhân viên giao dịch chỉ ngạc nhiên nhìn tôi một chút mà thôi: “Sổ tiết kiệm của quý khách… đã vứt rồi sao?” Thậm chí còn có người bị mất hết mọi thứ trong hỏa họa, thiên tai… tôi chỉ vứt mấy thứ đi thôi thì cũng chẳng có gì to tát cả. Nếu trước khi vứt, bạn cứ suy nghĩ đắn đo thì bạn sẽ tự vẽ ra cho mình vô vàn lý do hay sự bất tiện nếu không có chúng. Tốt hơn hết, bạn hãy nghe theo cảm nhận của mình.

Quy tắc 12: Đừng quan trọng việc “nhất định phải có ít đồ”. Đừng chỉ trích người có nhiều đồ

Một sai lầm mà người sống tối giản dễ mắc phải đó là dễ tự mãn vì mình có ít đồ, hay lúc nào cũng quan trọng việc phải có ít đồ. Giống như ở chương một tôi đã nói, người sống tối giản là người biết được thứ gì cần thiết với bản thân. Là người biết cắt giảm đồ đạc vì những thứ quan trọng. Và những thứ quan trọng với mỗi người một khác. Vì thế những gì mọi người vứt đi cũng khác nhau. Bởi vậy, việc ganh đua xem làm thế nào mới ít đồ nhất thật chẳng có ý nghĩa gì.

Và bạn cũng nên biết rằng dù bạn có bị vây quanh một đống đồ đi chăng nữa, nhưng nếu chúng đều là những thứ quan trọng với bạn, khiến bạn vui vẻ hạnh phúc trong cuộc sống thì bạn chẳng cần phải vứt chúng đi làm gì. Vì lẽ đó, chúng ta chẳng có lý do gì để chỉ trích những người có nhiều đồ cả. Chúng ta không thể bắt họ vứt đồ một cách vô lý khi họ vốn chỉ có những đồ quan trọng. Lối sống tối giản không phải là cực hình mà chúng ta phải chịu. Thế nhưng lại có những người tự mình nhận lấy cực hình đó, thậm chí còn viết trong hồ sơ của mình là “đang tu hành” để thành người sống tối giản. Với tôi, việc nhất định phải có ít đồ như thế chẳng có ý nghĩa gì cả.

Quy tắc 13: Muốn vứt đồ, muốn giữ đồ đều là những bệnh giống nhau

Vứt bớt đồ đạc có thể làm bạn thấy phấn khích. Việc này giúp bạn cảm thấy thoải mái. Khi bạn bị nghiện cảm giác này, vứt đồ trở thành công việc "đam mê" của bạn. Khi đó, bạn đã mắc phải căn bệnh tên là muốn vứt đồ. Thậm chí bạn còn cảm thấy khó chịu với những người sở hữu nhiều đồ đạc.

Tuy nhiên, bạn có biết là cảm giác: "Ôi, vẫn còn giữ ở đây à!" của một người thích vứt đồ cũng giống với cảm giác: "Ôi, mình còn chưa có được nó!" của một người muốn sắm đồ.

Cả hai việc "cắt giảm đồ đạc" và "sắm thêm đồ" đều có tính kích thích và khiến con người thấy thoải mái. Cũng giống như lời khuyên với người nghiện mua sắm, bạn không nên lệ thuộc vào những kích thích mà căn bệnh vứt đồ này mang lại. Với một người thích sắm đồ, trước khi vứt một món đồ nào đó họ nên tự hỏi mình: Nó có thực sự quan trọng với mình? Tương tự như vậy, với một người thích vứt đồ, trước khi vứt, bạn nên tự hỏi: Mình có nên vứt món này đi không? Hay mình chỉ vứt đi để trong nhà có ít đồ hơn thôi.

Quy tắc 14: Lối sống tối giản là phương tiện, là lời mở đầu

Có nhiều người đã nêu lên những nguy hiểm dễ mắc phải khi theo lối sống này. Nhưng riêng bản thân tôi, tôi vẫn ủng hộ nó. Bởi xã hội hiện đại ngày càng coi trọng vật chất và có quá nhiều người đang sở hữu đồ đạc nhiều hơn mức cần thiết.

Người sống tối giản là những người biết cắt giảm đồ đạc vì những thứ quan trọng với bản thân. Mục đích của lối sống này không phải là giảm bớt đồ mà là ưu tiên những thứ quan trọng bằng cách giảm bớt đồ. Lối sống tối giản chỉ là phương tiện, dụng cụ để bạn đạt được mục đích đó mà thôi. Và điều quan trọng bạn tìm thấy sau khi cắt bớt đồ đạc sẽ khác nhau tùy theo mỗi người.

Lối sống tối giản giống như lời mở đầu của một cuốn sách, còn nội dung câu chuyện phải dựa vào bạn để viết tiếp. Nếu bạn nhầm tưởng lối sống này với mục đích cần đạt, thì sau khi hoàn thành nó, bạn chỉ cảm thấy trống rỗng mà thôi. Điều quan trọng là sau khi vứt bớt đồ đi, bạn sẽ làm gì tiếp theo. Hãy tự mình viết nên câu chuyện ấy.

Quy tắc 15: Tự mình suy nghĩ về lối sống tối giản

Nếu không nhét được hết đồ dùng vào một va li, bạn không phải là người sống tối giản. Nếu không ngủ trong túi ngủ, bạn không phải là một người sống tối giản… Thực sự thì chưa bao giờ có những quy định như vậy về lối sống tối giản. Cũng chẳng có khuôn mẫu chung nào cho người sống tối giản. Tôi biết có một người sau khi cắt giảm hết đồ đạc, thứ còn lại trong nhà anh ta là chiếc piano to đùng. Bởi với anh ta, âm nhạc mới là thứ cần thiết trong cuộc sống. Lối sống tối giản chỉ là phương tiện giúp bạn nhận ra những thứ thực sự quan trọng với bản thân mình.

Anh Numahata, người cùng làm trang web với tôi, vừa mua một chiếc ô tô. Nhưng tôi nghĩ đó vẫn là cách sống tối giản. Anh ấy đơn giản hóa các mối quan hệ của mình và dành thời gian một mình trong xe. Trong xe không có gì cả và bạn có thể tưởng tượng chiếc xe giống như một ngôi nhà di động theo phong cách tối giản vậy. Lối sống tối giản này thực ra rất rộng tùy theo suy nghĩ của bạn mà thôi.

4. VỨT BỚT ĐỒ ĐẠC, 12 ĐIỀU THAY ĐỔI TRONG TÔI

Có thời gian

"Thời gian của bạn rất hạn hẹp, vì thế đừng lãng phí thời gian sống cuộc sống của người khác."

− Steve Jobs

Tốn thời gian vì đồ đạc

Ngày 20/12/2014, 15 nghìn vé Suica số lượng có hạn đã được bán nhân kỉ niệm 100 năm ngày thành lập hãng đường sắt Tokyo. Và sự hỗn loạn trong ngày bán vé đã được đưa lên bản tin nên chắc nhiều người biết đến sự kiện này. Hơn chín nghìn người xếp hàng mua vé và người ta đã phải dừng hoạt động bán vé lại.

Trên bản tin thời sự cũng chiếu hình ảnh những người phản ứng quá khích và nói những lời lẽ không hay sau khi biết tin hoạt động bán vé bị dừng lại. Thời điểm đó có rất nhiều học sinh chuẩn bị vào học trung học khóa mùa xuân đã đến để mua vé. Thực lòng thì tôi rất cảm thông cho mọi người khi phải đứng chờ hàng giờ đồng hồ trong thời tiết giá lạnh.

Tuy nhiên, bạn nên biết rằng loại vé Suica kỷ niệm số lượng có hạn này cũng chỉ có công dụng như một vé Suica bình thường khác. Nó không giúp bạn giảm được 5% tiền tàu xe, cũng không làm bằng chất liệu đặc biệt khó vỡ… Nếu được như thế thì tôi cũng muốn có một cái. Trên vé Suica giới hạn này có trang trí tranh của Mucha khá đẹp. Tuy nhiên, với nhiều người, loại vé Suica này không phải là thứ quan trọng, mà chỉ là một vật kỷ niệm, họ muốn có như nhiều người mà thôi.

Nếu bạn không nhận thấy là nó chỉ giống như các vé Suica bình thường thì bạn đã mất đi một lượng thời gian trên mức tưởng tượng rồi.

Đó là:

Thời gian đi, về giữa nhà bạn và nhà ga Tokyo

Thời gian xếp hàng

Thời gian nổi giận với nhân viên nhà ga

Thời gian để làm nguôi cơn giận

Thời gian điều chỉnh thái độ của bản thân, thời gian đi mua vé một lần nữa

Đời người rất ngắn, vậy nên nếu ta còn rút ngắn nó vì đồ vật ngoài thân thì thật lãng phí.

Giảm thời gian lãng phí cho truyền thông, quảng cáo

Dù chúng ta có ở nhà xem tivi hay đi ra ngoài thì hàng loạt các thông điệp trong xã hội đều được gửi tới chúng ta qua các phương tiện truyền thông quảng cáo.

Hãy kiếm thật nhiều tiền, hãy giảm cân nhiều hơn, hãy vào học trường tốt, sống trong ngôi nhà tiện nghi, hãy sống cuộc sống lành mạnh, hãy chiến thắng trong các cuộc cạnh tranh, hãy ăn mặc thời trang hơn, trưởng thành hơn, hiểu biết hơn và hãy đề phòng những bất trắc xảy đến bất cứ lúc nào…

Nhà đạo diễn Tom Shadyac từng khái quát tình hình này như sau: “Nói tóm lại, nếu là tôi của hiện nay thì không thể chấp nhận được”.

Khi ý thức được về lối sống tối giản, tự nhiên bạn sẽ giảm được khoảng thời gian bị làm phiền bởi quảng cáo hay truyền thông. Bởi “tôi đang có trong tay mọi thứ tôi cần”. Nếu bạn có thể nghĩ được như vậy thì mọi tin nhắn, thông điệp quảng cáo đều trở nên vô nghĩa với bạn.

Ngược là, nếu bạn cứ mãi nghĩ xem: “Mình đang có… Ôi, vẫn chưa đủ” thì bạn sẽ thấy mọi tin nhắn quảng cáo hay thông điệp đấy đều là dành cho chính mình. Và khi làm theo từng thông điệp thì dù bạn có bao nhiêu thời gian đi nữa cũng không thể đủ được. Một điều quan trọng được rút ra từ lối sống tối giản, đó là: Bạn chẳng còn thiếu thứ gì cả.

Chính vì đuổi theo những món đồ bạn cho là mình đang thiếu, mà bạn đã rút ngắn đi thời gian cho chính bản thân mình.

Giảm thời gian mua sắm

Những người sống theo lối sống tối giản không mấy khi đi mua sắm, nên họ có thể giảm thời gian mua đồ. Tất nhiên thỉnh thoảng họ vẫn cần đi mua mới vài thứ, nhưng khoảng thời gian đó cũng được rút ngắn lại. Trước đây, tôi rất thích các đồ điện gia dụng. Ví dụ trước khi mua một chiếc lò vi sóng mới, tôi phải so sánh sản phẩm của vài hãng, rồi xem báo giá giới thiệu của từng sản phẩm, cuối cùng mới chọn mua được dòng sản phẩm có chức năng nấu bằng hơi nước siêu nhiệt ở nhiệt độ cao mà các sản phẩm khác không có. Tôi đã vô cùng mãn nguyện với lựa chọn của mình, nhưng cuối cùng thì tôi lại chẳng sử dụng cái tính năng nổi trội ấy một lần nào.

Nếu đến khu phố thời trang ở Tokyo thì dù có mua một chiếc áo thôi, tôi cũng mất cả một ngày ở đấy.

Mà dù có chọn được kiểu dáng thì tôi cũng phải loanh quanh giữa mấy cửa hàng A, B, C. Đi hết các cửa hàng thử ở từng nơi cuối cùng lại quay về cửa hàng A đầu tiên. Rồi lại chẳng mua cái áo đấy nữa mà đi về. Có lẽ, tôi ra ngoài chỉ để rước thêm mệt vào người.

Ken Segall, tác giả của cuốn Think Simple khi so sánh giữa máy tính của Apple và Dell đã nói: Thành công của Apple là do dòng sản phẩm này có ít mẫu mã hơn hẳn.

Khi nói về thất bại của Apple Watch, theo tôi không phải do tính năng của nó mà là do dòng sản phẩm này có quá nhiều mẫu mã để lựa chọn.

Có một quy tắc gọi là “quy tắc kẹo mứt”. Đó là sẽ có nhiều người mua ở quầy hàng bày sáu loại kẹo mứt hơn là quầy hàng bày 24 loại. Nếu có quá nhiều lựa chọn thì chúng ta thường hay nghĩ ngược lại, thà không có lựa chọn nào còn hơn, mà dù có chọn được trong số đó thì cảm giác thỏa mãn cũng bị giảm xuống.

Lối sống tối giản càng phát triển thì tiêu chuẩn chọn đồ càng rõ ràng. Vậy nên, dù có mua đồ mới, bạn cũng sẽ không mất nhiều thời gian để phân vân lựa chọn. Tiêu chuẩn chọn của tôi là: hình thức đơn giản, diện tích nhỏ gọn, dễ lau chùi, màu sắc hài hòa, có thể sử dụng trong thời gian dài, cấu tạo đơn giản, nhỏ, nhẹ, tích hợp nhiều tính năng. Lúc đổi xe đạp, tôi cũng đưa ra một tiêu chí rõ ràng. Đầu tiên đó là một chiếc xe đơn giản. Chỉ có một số duy nhất, sơn màu bạc cho bền màu, khung xe là kiểu cũ nhưng tôi chưa bao giờ thấy chán. Đáp ứng hết yêu cầu đấy của tôi chỉ có xe của Focale44, thế nên tôi chẳng phải mất thời gian đi xem xét, chọn lựa ở các hàng khác làm gì. Và tôi cũng không mất thời gian so sánh xe của mình với xe của người khác.

Khi mua đồ mới, nếu bạn vẫn chọn món đồ giống như món đồ cũ từng có thì bạn không mất thời gian tìm hiểu và chọn một cái hoàn toàn khác. Bởi bạn cảm thấy thoải mái nhất với món đồ đấy, cảm thấy “thế này là đủ rồi” nên bạn chẳng cần để mắt đến những thứ khác. Không chỉ có đồ đạc trong nhà, trong các trường hợp phải lựa chọn khác, nếu thu hẹp được phạm vi lựa chọn cho mình thì bạn sẽ quyết định nhanh hơn và quan trọng là bạn sẽ không lãng phí thời gian.

Giảm thời gian làm việc nhà

Thời gian làm việc nhà của bạn sẽ được giảm xuống đáng kể.

Tôi sẽ giải thích điều này kỹ hơn ở phần sau. Tuy nhiên, về cơ bản, nếu không bày biện đồ đạc ra khắp phòng và sống theo lối sống tối giản thì thời gian bạn dành cho việc nhà sẽ được giảm xuống. Khi vứt bớt quần áo, cũng có nghĩa là thời gian giặt giũ của bạn được rút ngắn lại. Bạn cũng không phải mất nhiều thời gian phân vân xem hôm nay mặc gì.

Khi còn sống trong căn phòng cũ trước đây, tôi rất ghét phải nhìn thấy ánh nắng trong phòng. Bởi tôi ghét phải nhìn thấy những hạt bụi li ti trong những tia nắng ấy. Hơn nữa tôi là kiểu người sống về đêm nên lúc nào cũng đóng hết cửa chớp lại để chặn ánh nắng vào nhà.

Còn bây giờ, tôi lại quen với việc thức dậy trong nắng sớm bình minh. Khi mở mắt ra là tôi có thể thấy ngay căn phòng sạch sẽ, ngăn nắp. Đây cũng là niềm vui nho nhỏ của tôi vào mỗi sáng. Cứ như vậy, tự nhiên tôi lại dậy sớm hơn trước và khoảng thời gian buổi sáng dần trở thành thời gian quan trọng trong cuộc sống của tôi.

Chuyển nhà trong 30 phút

Đầu xuân năm nay, tôi đã chuyển đến nhà mới. Trước lúc chuyển nhà, tôi cũng chẳng phải đóng gói gì cả mà cứ chuyển hết đồ đạc ra ngoài. Tất cả chỉ hết 30 phút. Chuyển đèn, máy giặt… cộng gộp mọi việc chỉ trong 30 phút. Có lẽ với nhiều người, khoảng thời gian này cũng chỉ bằng khoảng thời gian để họ chọn xem nên mặc bộ quần áo nào trong ngày mà thôi. Không tốn thời gian, việc chuyển nhà của tôi nhẹ nhàng như việc đi ra ngoài hàng ngày vậy.

Giảm thời gian uể oải, biếng nhác

Khi nhà bạn đã được đơn giản hóa, tự nhiên bạn sẽ giảm được thời gian lười biếng cho bản thân.

Trước đây, vào ngày nghỉ, tôi đều dành trọn một ngày trên giường.

“Hôm nay mình phải giặt quần áo thôi. Sau đây còn phải lau nhà nữa. Cứ nằm ì trên giường thế này thì bao giờ mới dọn nhà được. Làm việc thôi! Làm thế nào cho hiệu quả nhất bây giờ. Trong lúc giặt quần áo, mình tranh thủ lau nhà rửa bát vậy. Được, cứ làm vậy đi! Ơ, còn bộ này mình cũng muốn giặt. Hay là lau nhà xong rồi giặt vậy… Phiền quá, thôi xem tivi và điện thoại một lúc vậy…”

Cứ như vậy, tình trạng này xảy ra như một vòng tròn tuần hoàn mãi không bao giờ giải quyết được.

Nếu có ít đồ đạc, công việc bạn phải làm cũng ít đi. Ngày nào bạn cũng giải quyết được hết chúng nên chẳng có gì còn tồn đọng lại cả. Dù bạn có giải quyết hết việc nhà trong một lúc cũng sẽ rất nhanh chóng.

Giảm thời gian tìm đồ, giải quyết vấn đề quên đồ

Tôi nắm rõ mọi thứ mình có trong nhà, và tất cả đều được để cùng một chỗ nên tôi không tốn thời gian tìm đồ. Khi biết rõ mọi đồ đạc trong nhà mình, bạn sẽ không phải hỏi những câu như: Mình để ở đâu nhỉ? Mình có thứ này không nhỉ… Bạn sẽ không phải mất thời gian để suy nghĩ mấy việc như: Để xem nào, mình để cuộn băng dính ở đâu mất rồi nhỉ? Tôi có thể trả lời luôn cho bạn là trong nhà tôi không có băng dính. Rồi những giấy hướng dẫn, giấy bảo hành… nếu bạn thấy nó quan trọng thì có thể scan rồi vứt chúng đi. Việc “không có” này có giá trị lớn trong cuộc sống của chúng ta.

Nếu đồ đạc ít đi, sẽ không có chuyện mất đồ nữa. Những người sống tối giản khi đi ra ngoài cũng mang theo rất ít đồ, nên thường không mấy khi quên đồ.

Thời gian phong phú, nguồn gốc của hạnh phúc

Chúng ta có thể dễ dàng bắt gặp nhiều người ở nhà ga thường chạy như bay, thậm chí suýt va vào người khác chỉ để không bị trễ tàu. Mỗi khi nhìn thấy họ, tôi đều nghĩ họ thật không hạnh phúc. Những lúc vội vã làm điều gì đó, chẳng ai có được nét mặt tươi tắn cả. Ngược lại, khi nhìn dòng người đi bộ trong tuần lễ vàng (dịp nghỉ lễ cuối tháng Tư đầu tháng Năm của người Nhật), tôi lại thấy mọi người hạnh phúc hơn mọi ngày.

Nhà tâm lý học Tim Kasser cho rằng “sự dư dả về thời gian” có liên quan trực tiếp đến hạnh phúc của con người, còn “sự giàu có về vật chất” lại không làm được điều đó.

Xung quanh chúng ta luôn có rất nhiều người chăm chỉ làm việc, kiếm được nhiều tiền nhưng luôn bị căng thẳng khi phải đuổi theo một cái gì đó không ngừng nghỉ. Dù bình thường bạn có thấy người đấy tốt đến mấy, khi họ quá bận rộn và không có thời gian rảnh rỗi, mặt xấu của họ cũng sẽ dần hiện ra.

Ngược lại, những lúc sếp hỏi han, quan tâm nhân viên bao giờ cũng chỉ là lúc hết việc đi về mà thôi.

Nếu giảm được đồ đạc trong nhà thì thời gian của bạn sẽ được tăng lên rất nhiều. Bởi bạn đã giảm được thời gian mua sắm, tìm đồ, thời gian làm việc nhà, thời gian chuyển nhà và thời gian lười biếng…

Chế độ mặc định trong những lúc nhàn nhã

Các nghiên cứu về não bộ chỉ ra rằng chỉ có lúc con người “không làm gì cả”, “thảnh thơi thư giãn” hoạt động của não

bộ mới hoạt động theo “chế độ mặc định”. Khi chúng ta suy nghĩ hay làm một việc gì đó, chế độ này sẽ không hoạt động, nó chỉ hoạt động khi chúng ta nghỉ ngơi.

Theo nghiên cứu thì chế độ này dùng cho các việc “tự nhận thức bản thân”, “dự tính”, “ký ức”. Hay nói một cách đơn giản, chế độ mặc định này giúp ta một lần nữa suy nghĩ tổng quát về chính bản thân mình. Thời gian nghỉ ngơi, rảnh rỗi không phải là khoảng thời gian vô ích mà là khoảng thời gian cần thiết để nhìn nhận lại chính mình. Đó có thể là lúc bạn đang nằm trên bãi biển nghe tiếng sóng vỗ hay đang ngắm lửa trại.

Khoa học đã chứng minh những khoảng thời gian rảnh rỗi như thế là cần thiết cho con người. Dù giàu hay nghèo thì thời gian một ngày của bạn cũng là 24 tiếng thế nên việc dùng nó để thư giãn cũng chính là một loại hưởng thụ đấy.

Tận hưởng hạnh phúc ngay bây giờ

Thảnh thơi tận hưởng thời gian rảnh rỗi là điều không thể thiếu để cảm nhận hạnh phúc. Tuy nhiên, bạn cũng không cần thiết phải ra bãi biển, nằm dưới tán ô để thư giãn. Bởi tình cảm của con người có giới hạn nhất định. Bạn có thể vào quán cà phê nghỉ ngơi một lúc, hoặc dừng việc đánh máy, hít thở sâu.

Cảm giác lúc đó của bạn cũng giống với cảm giác nằm trên bãi biển. Tương tự như thế, dù bạn có kê thêm một chiếc sô pha trên bãi biển bạn cũng không hạnh phúc hơn hai, ba lần được. Dù ở bất cứ đâu, bạn cũng có thể cảm nhận hạnh phúc.

Nhà tâm lý học Daniel Kahneman đã làm một thí nghiệm, quay phim lại hành động của các ông bố bà mẹ. Điều ông rút ra được là khi bố mẹ quá bận rộn thì ngay cả niềm hạnh phúc to lớn là chăm sóc con cái họ cũng không cảm nhận

được. Yếu tố cơ bản nhất để cảm nhận hạnh phúc chính là "dư dả về thời gian".

Tham quan bảo tàng nghệ thuật Louvre trong 15 phút

Khi quá bận rộn, bạn chẳng thể tận hưởng bất cứ thú vui nào cả. Khi đó, kể cả với người bạn yêu thương cũng thấy vội vàng. Tham quan viện bảo tàng trong 15 phút, dù có đi được hết một vòng cũng không cảm nhận được bất cứ thứ gì cả.

Khi cắt giảm đồ đạc của mình, thời gian của bạn sẽ tăng lên rất nhiều. Bạn sẽ lấy lại được thời gian vốn bị đồ đạc trong nhà chiếm mất. Và dư dả về thời gian chính là nguồn gốc cho hạnh phúc chân chính.

Bất cứ ai cũng chỉ có 24 tiếng một ngày. Khoảng thời gian quý báu đó nếu bị phung phí cho các món đồ thì thật lãng phí biết bao.

Tận hưởng cuộc sống

"Tôi luôn tận hưởng cuộc sống của mình và không bao giờ đánh mất sự tươi mới trong đó. Cuộc sống chính là một bộ phim có nhiều phân cảnh và không bao giờ đi đến hồi kết."

− Henry David Thoreau

Không có ai chán ghét thành quả sau khi dọn dẹp

Kể cả với người ghét dọn dẹp cũng không thể ghét bỏ thành quả sau khi dọn dẹp được. Dù người đó cảm thấy dọn dẹp thật phiền phức, nhưng nếu thấy căn nhà sáng bong, gọn gàng sau khi được dọn lại, sẽ chẳng có ai ngoảnh mặt bỏ đi cả. Bởi căn nhà được dọn dẹp sạch sẽ đều tạo cảm giác dễ chịu cho bất kỳ ai.

Khi còn bị giam trong đống đồ đạc ở nhà cũ, tôi rất ghét việc dọn dẹp. Tôi cũng ghét luôn cả việc giặt giũ. Dù có lau dọn, sắp xếp thế nào đi nữa thì nó lại đóng bụi ở đấy. Mỗi lần ăn xong là tôi lại bày ra một đống bát đũa cần rửa, và khi nhìn đống bát đũa ấy tôi lại tự bảo: Thôi, để ngày mai rửa vậy. Và cứ thế đi ngủ luôn.

Cứ lặp lại vài lần như vậy, tôi chẳng làm xong một việc nào cả. Hậu quả là cả căn phòng trông nhếch nhác, bẩn thỉu. Có lúc cả sàn nhà chất đầy sách vở báo chí. Tôi còn tự nói với bản thân là: Cứ để đấy, không dọn cũng được.

Gần nơi tôi ở trước đây có một cây bạch quả. Đến mùa thay lá, cây rụng rất nhiều lá và một bác gái sống gần đấy sáng nào cũng phải hót đổ đi. Lúc đó, tôi còn không hiểu ý nghĩa của việc này.

Lúc đó tôi đã nghĩ: Sao ngày nào bà ấy cũng làm cái việc phiền phức thế nhỉ. Đằng nào hôm sau cây chẳng rụng lá. Sao bà ấy không để hai ngày dọn một lần, hay một tuần dọn một lần cũng có sao.

Nhưng bây giờ tôi đã hiểu cảm giác của bác gái ấy. Bác ấy dọn không phải vì lá cây rụng mỗi ngày mà vì chính những phiền toái trong con người bác ấy.

Không có tính lười biếng

Tôi từng nghĩ mình là một kẻ lười biếng và không có ý chí mạnh mẽ. Tôi cũng từng cho rằng lười biếng là bản tính của mình. Là đàn ông nên không làm việc nhà cũng chẳng có gì lạ.

Thế nhưng giờ đây mọi chuyện đã thay đổi hoàn toàn. Mỗi sáng trước khi ra ngoài tôi đều lau nhà. Lúc tắm thì dọn luôn bồn tắm nên trông nó lúc nào cũng sáng bóng. Dụng cụ nấu ăn thì rửa luôn khi ăn xong. Quần áo thì giặt trước khi chúng

chất đống lại. Và khi phơi đồ thì nhân tiện dọn luôn cả ban công của phòng bên cạnh.

Phải chăng lười biếng vốn không phải là tính cách của tôi. Tính cách không phải thay đổi mà chỉ đơn thuần là thay đổi số lượng đồ đạc trong nhà. Khi đồ đạc trong nhà giảm bớt, việc nhà trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Kỹ thuật dọn dẹp học từ Aristotle

Nhà triết học cổ đại Aristotle đã nói rằng: Con người là kết quả của quá trình lặp đi lặp lại. Chính vì vậy, chúng ta thành công không phải vì làm những việc vĩ đại, mà là dựa vào những thói quen.

Điều quan trọng để có thể chăm chỉ dọn dẹp, giữ cho nhà cửa sạch sẽ không phải là ý chí sắt đá, cứng rắn ép buộc bản thân phải làm công việc dọn dẹp phiền phức này. Chỉ bằng ý chí của bản thân: Nào!

Làm thôi… thì bạn không thể kéo dài việc dọn dẹp của mình được. Điều quan trọng đó đơn giản chính là thói quen. Thói quen là động lực giúp chúng ta làm việc một cách tự động mà không cần ép buộc hay nghĩ là phải làm việc gì đó.

“Thù lao” cho việc tạo thói quen

Một điều quan trọng khi bạn tạo được thói quen cho mình đó là “thù lao”. Thù lao ở đây chính là cảm giác thành công nho nhỏ. Nếu là dọn dẹp thì thù lao chính là cảm giác được giải phóng bản thân khi căn phòng trở nên sạch sẽ. Khi bạn có thể kiềm chế được những cám dỗ ngọt ngào, những lý do, viện cớ làm chậm công việc của mình, thì thù lao chính là cảm giác “chiến thắng bản thân, điều khiển được chính mình”. Giảm bớt đồ đạc giúp việc dọn dẹp đơn giản hơn, tiết kiệm thời gian và còn nhận được thù lao. Chính vì vậy, việc cắt giảm đồ đạc dễ dàng trở thành một thói quen yêu thích

của bạn. Chúng ta cũng có thể áp dụng nguyên lý này với các việc nhà.

Nếu bạn tạo cho mình suy nghĩ là mình muốn tạo thói quen dọn dẹp, có nghĩa là bạn đã hạ thấp được hàng rào ngăn cách với việc dọn dẹp và làm nó trở nên đơn giản hơn một chút rồi. Sau khi bạn giảm bớt đồ đạc trong nhà thì việc dọn dẹp sẽ trở nên thật sự đơn giản.

Giảm bớt đồ đạc, việc dọn dẹp đơn giản hơn gấp ba lần Khi còn ở trong căn phòng lộn xộn trước đây, một tháng tôi dọn nhà được một lần là tốt lắm rồi. Thậm chí, ngay sau khi vứt bớt đồ, cuối mỗi tuần tôi cũng chỉ sắp xếp lại đồ đạc một chút thôi. Còn bây giờ, mỗi sáng tôi đều hút bụi, lau nhà. Điều này không có nghĩa là tôi đã thay đổi, mà sau khi đồ đạc ít đi, việc dọn dẹp trở nên dễ dàng hơn và dần biến thành thói quen trong cuộc sống của tôi.

Thậm chí, việc dọn dẹp còn trở thành thú vui hằng ngày. Tôi sẽ lấy ví dụ với việc lau sàn nhà được trang trí bằng một con cú khắc gỗ.

Trình tự lau nhà sẽ như sau:

1. Để con cú ra chỗ khác.

2. Lau chỗ để con cú.

3. Để con cú về lại vị trí cũ.

Bây giờ, nếu tôi bỏ con cú đi và lau sàn nhà thì trình tự sẽ thế nào nhỉ?

Lau sàn thôi.

Xong rồi, mọi việc đã kết thúc. Vất vả quá. Như bạn thấy, công đoạn lau nhà của tôi đã giảm xuống còn một phần ba. Và thời gian lau nhà có lẽ cũng giảm xuống còn một phần ba

cũng nên. Hơn nữa, tôi cũng không cần phải lau con cú kia nữa. Bạn hãy tưởng tượng xem nếu bạn để ba, bốn, 10 hay 20 món đồ trang trí trong nhà thì việc lau dọn của bạn sẽ thế nào đây.

Không phải dọn dẹp mà là “bản năng về tổ” của đồ đạc

Giờ đây, khi đã cảm nhận được sự thoải mái của việc “không có đồ đạc”, nên bất kể lúc nào thấy có món gì bị lôi ra ngoài là tôi ngay lập tức dọn chúng về chỗ cũ. Đồ đạc luôn ở đúng vị trí của mình.

Trước đây, khi đọc tác phẩm của Yururimai nói rằng: Tôi chỉ lấy điều khiển tivi ra khỏi chỗ khi nào tôi muốn dùng tivi. Lúc đó tôi không tin lại có người làm cái việc rắc rối thế. Nhưng bây giờ, tôi đã hiểu cảm giác đấy. Thực sự, nó không rắc rối tí nào. Khi nó đã trở thành thói quen của bạn thì việc lấy ra, cất vào không còn là hai việc tách biệt nữa. “Lấy ra cất vào” đã trở thành một hành động thống nhất. Tôi gọi nó là “lấy và cất đồ”.

Nó cũng giống như đi xe đạp vậy. Lúc mới đi xe, ta luôn ý thức được việc đi xe của mình. Nhưng đến một ngày, bạn sẽ lên xe mà không có chủ định gì cả.

Cũng giống như vậy, giờ đây, tôi không có ý thức là mình đang dọn đồ nữa. Tôi chỉ có cảm giác mình vừa đưa đồ đạc về đúng vị trí của nó mà thôi. Đó không phải là dọn dẹp mà là tôi chỉ đi theo “bản năng về tổ” của đồ đạc.

Phòng nhỏ thật tuyệt

Đầu xuân năm nay, tôi đã chuyển từ căn hộ 25m2 sang căn hộ 20m2. Vậy là tôi đã giảm được 5m2 phòng cần phải dọn dẹp. Việc dọn nhà của tôi lại càng đơn giản, nhanh chóng hơn.

Bây giờ, tôi muốn sống trong những căn phòng nhỏ bé. Căn hộ 20m2 này còn hơi lớn với tôi. Việc dọn dẹp không chỉ là thú vui mà còn giúp tôi thấy dễ chịu. Và tôi sẽ chẳng để cho ai hay robot dọn dẹp nào lấy mất thú vui này của mình đâu. Bởi “trực nhật, dọn dẹp” không phải là việc cần dùng tiền để giải quyết.

Bụi bặm hay bám bẩn thực ra là chính con người chúng ta

Có người nói: Lau chùi dọn dẹp cũng chính là đánh bóng lại bản thân. Với tôi, nó quả thực là một châm ngôn sống. Những thứ chất đống trong phòng không phải là bụi bẩn hay rác thải, mà chính là “quá khứ của bản thân mình” đã bị bám bụi trong thời gian dài. Đó cũng là hệ quả của chính bản thân chúng ta “đã không làm gì khi phải dọn dẹp”. Bụi bặm, bám bẩn là thứ đáng ghét thật đấy, nhưng đáng ghét hơn nữa chính là những bụi bẩn từ quá khứ của chúng ta. Khi giảm bớt đồ đạc, biến dọn dẹp thành thói quen, bạn sẽ dần hướng đến một con người “làm được ngay khi cần làm”, bạn sẽ yêu quý bản thân mình hơn, tự tin và dũng cảm hơn.

Chỉ cần giảm bớt đồ đạc, bạn sẽ thấy yêu thích bản thân hơn

Chắc sẽ có người phản đối bằng những câu như “tính tôi vốn cẩu thả mà”, “tôi ghét phiền phức lắm”, hoặc là “đàn ông không làm mấy cái chuyện nhỏ nhặt ấy”, nói sao thì nói nhưng mà đối với tôi: Làm việc nhà thật tuyệt vời.

Điều đầu tiên chúng ta phải thay đổi, không phải tính cách mà là môi trường. Việc giảm bớt đồ đạc sẽ làm cho việc nhà và phần lớn các sinh hoạt khác trở nên đơn giản và nhàn hạ. Việc nhà trở nên vừa dễ vừa nhàn, và chỉ cần làm tốt những việc đơn giản đó thôi thì bạn sẽ thấy yêu mến bản thân hơn rồi. Khi đó ta sẽ tự tránh xa khỏi cảm giác chán nản, lười biếng và cảm nhận được rằng mình đang tự “điều

khiển" được cảm xúc của chính mình.

Buổi sáng dậy sớm, trước khi đi làm có thời gian thong thả ăn một bữa sáng lại có cả thời gian để dọn dẹp và giải quyết luôn việc giặt giũ sẽ khiến hiệu quả làm việc khi đến chỗ làm khác hẳn so với khi ngủ cố cho đến tận gần đến giờ đi làm. Chỉ cần sinh hoạt có nề nếp thì con người ta sẽ tự tin hơn và tự yêu quý bản thân mình hơn rất nhiều. Yêu bản thân mình cũng sẽ làm cho chúng ta dễ dàng tiếp nhận những thử thách mới trong cuộc sống. Con người có thể thay đổi bằng nếp sống hàng ngày của mình.

Tư tưởng ép buộc bản thân trở thành một con người khác

Những người trẻ tuổi bây giờ thường xuyên phải nghe những câu nói kiểu như "mỗi chúng ta đều là một cá thể độc lập và duy nhất" nên "phải có cá tính riêng" hay là "phải có được một thành công nhất định". Đây là tư tưởng ép buộc bản thân trở thành một hình tượng nào đó. Trước đây tôi cũng đã từng nghĩ như thế và cũng đã cảm thấy bực tức với bản thân mình vì không thể trở thành "ai đó".

Sau khi vứt bớt đồ đạc xung quanh mình, tôi nhận ra rằng bản thân mình không cần phải có trong tay một thành tựu gì cả, cũng không cần phải trở thành một nhân vật tầm cỡ nào đó. Chỉ cần làm những việc nhà hàng ngày, hoàn thiện lối sinh hoạt, nề nếp thôi là tôi đã cảm thấy yêu bản thân mình hơn và cảm nhận đầy đủ niềm vui trong cuộc sống.

Tôi chỉ cần làm xong những công việc hết sức đơn giản trong ngôi nhà không có mấy đồ đạc của mình là tôi sẽ thảnh thơi đi dạo quanh khu nhà mình ở, khi đó tôi cảm thấy bản thân không mong muốn thêm nữa điều gì. Tôi ngồi ngắm con vịt giời đang rỉa lông rỉa cánh trong hồ nước ở công viên. Con vịt chỉ đơn giản là đang rỉa cánh chứ chẳng cần gồng mình lên để trở thành cái gì đó khác. Con vịt

không cần phải bận rộn lo xây dựng sự nghiệp cũng chẳng cần chạy theo nịnh bợ mấy con vịt khác trong đàn. Nó chỉ đang vẫy nước, rỉa cánh, nó chỉ đang sống một cách bình thường thôi. Thật ra ta chỉ cần như vậy là đủ. Tôi, sau khi đã bỏ bớt đống đồ đạc ra khỏi cuộc sống, cảm thấy chỉ cần sống một cách bình thường thôi cũng mang lại quá đủ sự viên mãn. Tôi đã trở thành con người chỉ cần được sống thôi là đã cảm thấy sự thú vị rồi!

Cảm giác tự do, được giải phóng bản thân

"Từ khi vứt hết mọi thứ, tôi mới có thể tự do theo đuổi những việc mình thích."

− Tyler Durden – Sàn đấu sinh tử

Không chuyển nhà đi được

Con chim có thể tự do bay cao trên bầu trời là do tổ của nó nhỏ gọn và chẳng tích trữ gì bên trong cả.

Hình ảnh con chim tự do trên bầu trời ấy hoàn toàn trái ngược với tôi trước đây. Trong căn bếp chỉ có một người sống lại kê một cái tủ bếp to đùng, thậm chí tôi còn làm phòng tối để tráng ảnh. Ở thềm nhà kê một giá sách cao ngất chất đầy sách vở. Nếu có chuyển nhà thì tôi cũng muốn chuyển hết những thứ này, và nếu đồ dùng có tăng thêm nữa thì cũng phải sắp xếp cho bằng được. Lúc đó, tôi luôn muốn có một căn phòng lắp được tivi to và thiết bị chiếu phim trong nhà. Thỉnh thoảng tôi cũng nghĩ đến việc chuyển nhà và đi tìm vài chỗ, nhưng tôi không tìm thấy căn nhà nào phù hợp với điều kiện kèm theo và vừa với túi tiền của mình. Rồi việc đóng gói ngần đấy thứ, sau đó phải sắp xếp lại tất cả là việc rắc rối hơn bất cứ việc gì.

Sau gần 10 năm sống tại Nakameguro, khi tôi chuyển đến khu Fudomae gần đấy, tất cả công việc gói đồ (tôi không

phải dùng đến một thùng giấy nào cả), di chuyển, dỡ đồ sắp xếp… tất cả chỉ gói gọn trong một tiếng rưỡi.

Tự do di chuyển bất cứ lúc nào

Lần tới nếu chuyển nhà, tôi muốn chuyển đến căn phòng nhỏ hơn nữa. Căn phòng 20m2 hiện nay vẫn còn hơi rộng so với tôi. Và tôi thấy căn phòng 12m2 như phòng của cô Dominic Loreau khá phù hợp với mình. Tôi cảm thấy thoải mái khi sống trong một căn nhà nhỏ bé, và tuyệt hơn nữa là tiền nhà cũng giảm xuống. Thời gian chuyển nhà cũng chỉ trong tích tắc mà thôi. Sau khi vứt đồ đi, tôi nhận thấy mình có thể thoải mái, tự do di chuyển hay chuyển nhà đi bất cứ đâu.

Tự do thử nghiệm cách sống mới

Tại các hội thảo như “hội thảo về cách sống trong tương lai”, người ta hay nhắc đến trào lưu sống trong nhà nhỏ, có thể kể đến như kiểu “nhà nhỏ tự làm” (ví dụ như “kiểu sống B” của anh Tomoya Takamura, người đã dùng 100 nghìn yên để xây nhà), hay “ngôi nhà di động” có gắn bánh xe của anh Sakaguchi Kyohei. (Những người sống theo “kiểu sống B” hay mua mảnh đất rẻ ở nông thôn, tự mình xây nhà, làm mọi thứ, sinh hoạt với chi phí tối thiểu). “Chỗ ở” không còn là khoản nợ 35 năm như trước đây nữa, mà đã có rất nhiều mô hình chỗ ở mới được tạo ra.

Có thông tin cho rằng đến năm 2040 số nhà bỏ không sẽ lên đến 40%. Hơn nữa, nếu nghiên cứu các dự báo động đất, sớm hay muộn người ta cũng sẽ nhận thấy Nhật Bản xảy ra động đất theo chu kỳ. Vì thế việc sống trong các ngôi nhà cố định sẽ khiến nguy cơ xảy ra tai nạn tăng cao theo từng năm. Điểm chung trong các thí nghiệm mới về chỗ ở hiện nay là người ta không còn sử dụng những ngôi nhà to có

thể kê được nhiều đồ đạc bên trong như những ngôi nhà kiên cố truyền thống.

Nếu là một người sống tối giản, bạn có thể dễ dàng thử nghiệm bất cứ cách sống nào. Theo tôi, điều thú vị nhất hiện tại không phải là vấn đề “văn hóa” mà là vấn đề “cách sống mới”, “chỗ ở mới”. Chắc chắn, sự thay đổi này sẽ còn xảy ra nhanh hơn nữa trong tương lai.

Chi phí sinh hoạt tối thiểu và tự do trong làm việc

Có một thuật ngữ là chi phí sinh hoạt tối thiểu. Đó chính là số tiền tối thiểu mà bạn cần để duy trì cuộc sống. Tiền nhà, tiền ăn, tiền điện, tiền điện thoại… Bạn cần phải tính trước về khoản tiền cần thiết trong cuộc sống này.

Hiện tại tôi đang sống ở khu Fudomae, tiền nhà một tháng là 67 nghìn yên. Tôi vẫn dùng iPhone, ăn uống tự nấu nướng nên nếu thu nhập hàng tháng của tôi là 100 nghìn yên cũng đủ để sống thoải mái rồi.

Sách tôi đọc trong thư viện, rảnh rỗi thì đi dạo trong công viên, cuộc sống như vậy là đủ.

Về già, kiếm 100 nghìn yên cũng tốt rồi

Tôi sẽ giải thích kỹ hơn ở phần sau, tuy nhiên nếu lối sống tối giản được phát triển, chúng ta sẽ không còn so sánh bản thân với người khác nữa.

Tôi muốn sống cuộc sống như trong tạp chí đề cập. Tôi là một con người, nên tôi không muốn bị người khác cho là nghèo túng…

Nếu có thể tự loại bỏ những suy nghĩ trên ra khỏi đầu óc thì bạn sẽ thấy có rất nhiều công việc kiếm được 100 nghìn yên một tháng.

Giờ đây tôi không còn sợ hãi, bất an về cuộc sống sau khi về già của mình nữa. Với tôi khi về già, tôi kiếm công việc có thu nhập 100 nghìn yên một tháng là tôi thấy ổn rồi.

Ngày nay, có rất nhiều người để đạt được tiêu chuẩn cuộc sống mong muốn của bản thân mà phải ép mình làm việc ở những nơi tồi tệ hoặc làm việc căng thẳng đến mức phải tự sát. Nhưng trong tương lại, có lẽ tình trạng này sẽ được cải thiện. Khi mà đồ đạc, vật dụng được giảm bớt, chi phí sinh hoạt được hạ thấp và chúng ta có thể di chuyển đến bất cứ nơi nào mình muốn. Có thể thấy, lối sống tối giản còn tạo ra sự tự do trong cách làm việc nữa.

Tự do từ chính "bản thân"

Cũng giống như tôi trước đây luôn coi những cuốn sách, DVD, CD là chính bản thân mình, hiện cũng có không ít người coi đồ dùng mà mình có như chính bản thân họ vậy. Và họ chẳng thể nào vứt đi những món đồ mà mình yêu thích. Tôi cũng hiểu cảm giác này của họ. Khi ta vứt những món đồ yêu quý của mình đi cũng giống như vứt một phần cơ thể mình vậy. Cảm giác lúc đó đau đớn biết chừng nào. Tôi cũng từng coi những cuốn sách, những đĩa CD là một phần thân thể của mình, nhưng khi vứt chúng đi, tôi lại có cảm giác được "giải phóng bản thân" vậy.

Tôi tự nhận mình là người thích xem phim, lúc trước mỗi tuần tôi phải xem khoảng năm, sáu tập. Một người thích xem phim như tôi mà lại chưa xem những bộ phim mới nhất thì thật xấu hổ, hơn nữa xem nhiều phim như vậy cũng có thể khoe trước bạn bè. "Cái này á. Tớ xem rồi, bộ kia tớ cũng xem rồi. Ừ, bộ đấy tớ cũng xem nốt rồi!"

Có lẽ lúc trước tôi chỉ chấp nhất với việc bản thân mình là người thích xem phim mà thôi. Bây giờ, tôi vẫn thích xem phim, nhưng tôi không xem nhiều như trước mà chỉ xem những bộ phim thực sự cần thiết. Tôi đã không còn là

“người thích xem phim” nữa, mà là “người xem những bộ phim quan trọng”.

Vì không còn là người thích phim nữa nên khi nói chuyện với bạn bè sẽ có những cái tên, những bộ phim mà tôi không biết. Và tôi có thể ngay lập tức hỏi bạn: Đấy là cái gì thế? Giới thiệu cho tớ đi…

Nếu là trước đây thì tôi thật xấu hổ khi không biết những điều này.

Chính vì thích nên coi đó là một phần cơ thể mình. Khi vứt chúng đi, tôi cảm giác như mình thoát khỏi được những trói buộc từ chính bản thân mình.

Từ khi vứt bộ sưu tập phim, tôi chỉ xem những bộ phim thực sự cần thiết mà thôi. Tôi cũng không còn xem năm, sáu bộ phim một tuần, cũng không “xem phim để học hỏi” nữa. Thỉnh thoảng tôi mới xem một bộ phim mà mình thực sự muốn xem thôi.

Mặc dù xem ít đi nhưng tôi cảm thấy rất thoải mái.

Thoát khỏi những “ham muốn”

Khi trở thành người sống tối giản, bạn sẽ được giải phóng khỏi những tin nhắn, thông điệp xã hội trên thế giới này. Dù người này hay người kia, họ có làm gì đi nữa tôi cũng không để ý. Những người giàu có, những người nổi tiếng trên truyền hình cũng chẳng làm tôi bận tâm. Những cửa hàng tráng lệ, những thẻ tích điểm, sản phẩm đa chức năng, những khu chung cư mới xây đầy tiện ích… Tất cả đều không liên quan đến tôi. Tôi vẫn sẽ thoải mái đi dạo trên phố mà chẳng bận tâm điều gì.

Như tôi đã nói ở chương hai, bạn càng sắm đồ thì đồ đạc lại càng tăng lên. Nhưng dù có nhiều đồ, bạn vẫn chưa cảm thấy thỏa mãn nên bạn lại càng sắm nhiều đồ hơn nữa.

Tương tự như vậy, bạn càng ăn nhiều bạn lại càng thấy đói và tiếp tục ăn như một con quái vật. Những người thổ dân châu Mỹ có một từ gọi là Uetiko nghĩa là “ăn người”, hay nói đơn giản là ham muốn hơn mức cần thiết, đến mức coi cả cuộc đời của con người là đồ ăn. Uetiko cũng được cho là tâm bệnh của con người.

Tôi hiện đang có tất cả những thứ mà tôi cần. Tôi cũng không mong muốn có thêm món đồ gì nữa. Nếu tôi còn, dù chỉ một chút thôi thì ham muốn với đồ đạc trong tôi sẽ lớn dần thành một con quái vật khiến tôi không thể kiểm soát được chính bản thân mình. Trước đây, vì con quái vật ấy mà tôi chỉ chăm chăm vào những thứ tôi cho là còn thiếu, thực sự là khốn khổ vô cùng.

Không có những món đồ khiến bản thân ao ước muốn có, đó chính là cảm giác thoải mái nhất.

Không so sánh với người khác

“Khi bạn biết mình không thiếu thứ gì, bạn là duy nhất trên thế giới này.”

− Lão Tử

Phương pháp để quen với bất hạnh chỉ trong tích tắc

Con người luôn nghĩ rằng bãi cỏ của hàng xóm xanh hơn bãi cỏ nhà mình. Thực ra tự bản thân bãi cỏ chẳng bận tâm xem bãi cỏ nhà hàng xóm có màu xanh da trời hay màu xanh lá cây. Mà để ý ở đây chính là chủ của bãi cỏ. Và để bãi cỏ nhà mình đẹp hơn, anh ta sẵn sàng mua sơn hóa học về, phun lên bãi cỏ, nhưng rồi anh ta chẳng thể thỏa mãn được vì cuối cùng bãi cỏ lại biến thành màu đen và mất đi vẻ đẹp vốn có.

Có một cách để bạn thấy bất hạnh chỉ trong giây lát. Đó là so sánh mình với người khác.

Trước đây tôi đã chứng kiến cô gái mình thích lấy một anh chàng có thu nhập cao hơn tôi. Lúc đó tôi đã so sánh bản thân với anh ta và cảm thấy thật thất vọng: Hiểu rồi, với mình thì ngần đấy vẫn chưa đủ.

Nhưng có lẽ đó chưa phải là tất cả. Nếu so với bạn cùng thời tôi thì tôi thấy mình thật là người vô dụng. Chỉ cần mở mạng xã hội là tôi có thể thấy rất nhiều người sống vui vẻ. Và khi nhìn thấy những người đi đường cười nói với bạn bè, tôi thấy mình rất cô độc.

Bill Gates có so sánh mình với người khác?

Bất cứ ai dù vô tình hay cố ý cũng có lúc so sánh mình với người khác. Và vấn đề là việc so sánh này sẽ chẳng bao giờ kết thúc cả.

Có một người làm trong công ty kinh doanh mạng từ lúc công ty thành lập. Anh ta so sánh mình với một đàn anh khác làm việc tốt hơn trong công ty. Đàn anh này lại so sánh mình với vị doanh nhân đã vực dậy cả công ty. Vị doanh nhân nọ lại so sánh bản thân với vị doanh nhân của một doanh nghiệp hàng đầu. Vị doanh nhân của doanh nghiệp hàng đầu lại so sánh mình với Bill Gates. Vậy, theo bạn Bill Gates sẽ so sánh mình với ai? Có lẽ ông ấy sẽ so sánh với chính mình khi còn trẻ. Hoặc cũng có thể ông ấy sẽ so sánh mình với nhân viên vô danh trong công ty mới thành lập với tương lai đầy triển vọng.

Bất cứ ai cũng có người giỏi hơn mình

Việc so sánh với người khác là do xung quanh chúng ta luôn có người giỏi hơn mình. Dù bạn nhiều tiền đến đâu, đẹp trai đến đâu, xinh đến thế nào thì xung quanh bạn chắc chắn còn có người hơn thế nữa. Dù bạn có là một trong số các thần tượng của cả nước thì chắc bạn cũng sẽ có chút tự ti nếu so sánh bản thân với Johnny Depp hay Brad Pitt. Dù

bạn có thực hiện được giấc mơ thuở bé là trở thành tuyển thủ bóng đá thì bất cứ lúc nào bạn cũng sẽ thấy đau khổ nếu so sánh với Lionel Messi. Và kể cả bạn có đạt đỉnh cao trong một lĩnh vực nào đó thì khi so sánh về các lĩnh vực khác, bạn vẫn còn cách người ta một khoảng khá xa.

Sau khi vứt bớt đồ đạc, tôi không còn so sánh bản thân với người khác nữa. Trước đây, khi so sánh bản thân với người khác, tôi lại thấy xấu hổ khi mình đang sống trong một ngôi nhà tồi tàn đến vậy. Rồi khi thấy những người có thể mua thỏa thích những thứ họ muốn, tôi lại thấy ghen tị trong lòng. Còn giờ đây, tôi đã nói lời tạm biệt với những cảm giác đó. Bởi tôi không còn tham gia vào cuộc thi "thiên hạ đệ nhất" nào nữa rồi.

Kinh nghiệm là không thể so sánh được

Như ở chương hai tôi đã giải thích, con người có thể dần thích ứng với mọi việc.

Bởi vậy kinh nghiệm được cho là có thể kéo dài hạnh phúc lâu hơn là đồ đạc. Bạn mua một chiếc áo khoác 100 nghìn yên, mỗi lần mặc nó là mỗi lần bạn thấy quen thuộc hơn và dần dần bạn sẽ không còn cảm giác hạnh phúc khi mặc nó nữa. Tuy nhiên, nếu bạn dành 100 nghìn yên đấy để đi du lịch nước ngoài với bạn bè thì sau này, mỗi khi nhớ lại, bạn sẽ luôn có cảm giác vui vẻ, hạnh phúc như lúc đi chơi vậy. Chẳng món đồ nào có thể so được với những kỷ niệm, càng hồi tưởng lại càng thấy vui vẻ, hạnh phúc. Mặc dù kinh nghiệm có thể cho ta cảm thấy hạnh phúc trong thời gian dài, nhưng con người lại luôn chi tiền cho đồ dùng, dụng cụ hơn là cho những trải nghiệm. Bởi đồ đạc sẽ dễ dàng so sánh với người khác hơn là kinh nghiệm. Nhà tâm lý học Sonia Ryu Bomi ASCII đã nói: Túi xách mà bạn sở hữu giúp bạn dễ so sánh với người khác hơn. Giá trị của chiếc túi xách có thể dễ dàng xác định qua giá tiền của chiếc túi xách

đấy. Nếu nó là hàng hiệu thì mọi người lại càng biết giá trị của nó và càng dễ để so sánh.

Ngược lại, nếu bạn định so sánh khóa học yoga của mình với bài tập golf của người khác, hay kinh nghiệm câu cá của bản thân với trải nghiệm leo núi cắm trại của ai đó thì bạn sẽ cần sức tưởng tượng phong phú.

Nếu so sánh bằng kinh nghiệm thì khó có thể biết được ai là người ưu tú hơn, nhưng nếu bạn dùng đồ vật để so sánh thì mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nhiều. Và có vẻ đồ đạc sẽ giúp bạn nhanh chóng khẳng định được giá trị bản thân.

Tuy nhiên, thực tế thì chính kinh nghiệm mới mang lại cho bạn niềm hạnh phúc lâu dài. Cho nên, thay vì đi sắm đủ thứ để khẳng đinh giá trị bản thân thì việc tích lũy kinh nghiệm, nâng cao khả năng hành động sẽ giúp bạn có nhiều cảm nhận phong phú. Hơn nữa, kinh nghiệm rất khó để so sánh với người khác, nên bạn không cần ép mình phải có những điều đặc biệt nào cả.

Thỏa mãn khi không so sánh

Việc so sánh bản thân với người khác giống như lòng ham muốn đồ đạc của bản thân vậy. Nó sẽ không bao giờ kết thúc. Hiện giờ tôi đang viết cuốn sách này, nhưng khi nghĩ đến cuốn sách của những người giỏi hơn mình viết ra thì tôi lại chẳng thể viết tiếp được chữ nào. Xung quanh tôi luôn có nhiều người giỏi hơn, và khi so sánh với họ, tôi lại nghĩ: Cái loại như mình thì… và thế là tôi không làm được việc gì cả.

Những đồ vật hiện tôi đang có không phải là những món đồ “ao ước” khi ganh tị với người khác, mà là những món đồ thực sự cần thiết do chính tôi lựa chọn.

Nếu trở thành một người sống tối giản, biết bản thân cần gì, thì bạn sẽ không tập trung vào một ai đó để so sánh mà chỉ chú ý vào bản thân mình thôi.

Tôi đã có tất cả những gì tôi cần. Tôi không còn thiếu thứ gì cả. Vì vậy, tôi cũng không cần thiết phải so sánh bản thân với người khác.

Không còn sợ cái nhìn của người khác

"Người chú ý đến gương mặt của bạn chỉ có chính bạn mà thôi."

− Kishimi Ichiro

Đến mèo hoang cũng không tự sát

Bới đồ ăn thừa, chạy lung tung vào ban đêm, đến mèo hoang, loài động vật có cách sống như vậy, cũng không chọn tự sát. Bởi chúng chẳng phải chú ý đến ánh mắt của người khác hay phải xấu hổ về bản thân mình cả. Thậm chí, nếu những người hay nhận viện trợ từ thiện mà không chú ý đến ánh mắt của mọi người thì họ có thể sống một cách thoải mái.

Sau khi giảm tối đa đồ đạc trong nhà, số quần áo để mặc ra ngoài của tôi cũng được cắt giảm hết mức.

Giống như hình tượng Steve Jobs, Mark Zuckerberg, tôi mặc những bộ quần áo giống nhau và giữ ở số lượng thấp nhất. Với họ, thời gian để chọn quần áo thật lãng phí. Họ thà dành thời gian đó vào công việc sáng tạo còn hơn. Nếu để tâm đến việc tối giản quần áo, bạn sẽ có khá nhiều thời gian để tập trung vào những việc quan trọng của bản thân.

Steve Jobs không bao giờ căng thẳng

Cùng với cách ăn mặc tối giản, có rất nhiều thứ đã thay đổi. Chọn những bộ quần áo phù hợp với chính mình, tôi không cần bận tâm xem nó có bị lỗi mốt hay không. Tôi cũng không còn chạy theo những trào lưu mới lạ đang hiện hành, thế nên cũng không phải lo bộ quần áo của mình có bắt mắt không? Phối đồ như vậy đã đúng chưa? Hay phải chú ý nhận xét của người khác. Bạn cũng sẽ chẳng thấy ghen tị với những bộ đồ đắt tiền của một ai đó hay xấu hổ về bộ quần áo rẻ tiền của mình.

Thường thì khi bước vào các cửa hàng sang trọng, ta hay cảm thấy căng thẳng. Liệu Steve Jobs, người luôn mặc một kiểu quần áo khi bước vào Comme des Garcons sẽ nghĩ gì về cách phối đồ của mình, hay ông có căng thẳng không?

Tôi đang tiến hành tối giản tủ quần áo của mình và giờ thì tôi cũng chẳng còn quan tâm xem người khác nghĩ gì về tôi. Còn nếu là tôi trước đây, thì dù có đi dạo trên phố tôi cũng băn khoăn: Liệu mình có bị cho là một kẻ đáng xấu hổ không nhỉ? Mình sẽ bị người ta đánh giá thế nào nhỉ?...

Vì sao ăn thịt nướng một mình lại khó khăn đến vậy?

Cái khó khăn nhất khi đi ăn đồ nướng một mình là khi bạn đang nướng thịt, bạn sẽ có cảm giác các nhân viên hay những vị khách khác đang chỉ chỏ vào mình và nói: Hay đi một mình nhỉ, đi một mình trông buồn thật đấy… Và có lẽ họ đang thực sự nghĩ như vậy trong đầu. Tuy nhiên, tình trạng đấy chỉ kéo dài 10 đến 30 giây là cùng. Khi đi ăn đồ nướng một mình, bạn chỉ tập trung vào chính bản thân mình mà thôi. Nếu bữa ăn đó hết hai tiếng thì tức là bạn đã dành hai tiếng chỉ cho bản thân mình. Nếu lúc này bạn là những vị khách kia, bạn sẽ thấy là họ chẳng để ý, soi mói bất cứ ai cả. Nếu chuyển câu trích dẫn của Kishmi Ichiro vào trường hợp này có lẽ sẽ là: Người quan tâm đến việc bạn đi ăn thịt nướng một mình chỉ có chính bạn mà thôi.

Chúng ta khó có thể kiểm chứng được cách nhìn nhận của người khác. Đi ăn thịt nướng một mình dù có bị cho là đáng thương thì cũng chẳng thể kiểm chứng việc này được. Thậm chí nếu có hỏi trực tiếp người ta là: Anh có thấy người đi một mình lúc nãy đáng thương không? Thì bạn cũng chỉ nhận được câu trả lời là: Không, tôi không nghĩ vậy. Thậm chí dù bạn có chứng cứ như: Lúc nãy tôi thấy anh nhìn anh ta và cười mãi thôi đấy. Thì ngay lập tức, họ sẽ viện một cớ khác cho mình. Có lẽ, người đó cho rằng đi ăn thịt nướng một mình thật đáng thương, cũng có lẽ họ không cho là như vậy. Những suy nghĩ trong đầu của người khác, chúng ta không thể nào kiểm chứng được.

Dù bạn có để ý đến những việc đấy đi chăng nữa thì cũng không giải quyết được gì. Nó chỉ khiến bạn thấy sợ hãi trước ánh mắt của mọi người và không dám thử sức với những việc mình muốn làm. Nếu bạn thích đi ăn đồ nướng một mình, hãy đi đi. Khi bạn thực sự muốn làm một điều gì đó, đừng để ý đến ánh mắt của mọi người, vì họ chỉ đang tập trung vào chính họ mà thôi.

Hãy vứt những đồ mà bạn đã sắm chỉ vì ánh mắt của người khác Trước đây tôi rất ghét sách điện tử và chỉ cảm thấy sách giấy mới là tốt nhất. Đọc theo từng trang sách bao giờ cũng nhanh hơn, cảm nhận hơi ấm qua từng con chữ, thưởng thức cách bố cục, bày trí công phu và hơn hết là tốt cho mắt.

Tuy nhiên, lý do thực sự khiến tôi ghét đọc sách điện tử không phải chỉ là nó không có sức hấp dẫn như sách giấy, mà là dù có đọc xong, tôi cũng không tích trữ được những thứ đã đọc. Bởi vì tôi thích sách nên tôi muốn tích trữ thật nhiều sách trong nhà. Nhưng thực ra tôi giữ những cuốn sách đấy là để được mọi người khen tôi là người ham học hỏi và là người sâu sắc.

Qua những cuốn sách đấy, tôi muốn thể hiện giá trị bản thân cho mọi người thấy. Chính vì vậy tôi cần những cuốn sách sau khi đọc xong có thể tích trữ lại được. Với sách giấy, bất cứ ai cũng dễ dàng nhìn thấy là tôi đã đọc bao nhiêu cuốn. Còn với sách điện tử, dù tôi có đọc vài nghìn cuốn thì người ta cũng chỉ nhìn thấy một cuốn hiện hữu ở đây thôi. Vì thế mà trong nhà tôi tích trữ một đống sách để "lúc nào đấy" tôi sẽ đọc.

Còn giờ đây, khi đã vứt hết giá sách đi rồi, tôi lại có thể tập trung vào một quyển duy nhất mà tôi muốn đọc. Kết quả là số sách tôi đọc còn nhiều hơn cả trước đây. Thậm chí khi vứt đống sách cũ đi, tôi lại thấy có hứng thú với những loại sách mới. Có thể nói là sau khi vứt đi, tôi đã có được nhiều thứ hơn cho mình.

Ý nghĩa của bộ sưu tập "những chiếc máy ảnh rỗng"

Tôi rất thích chụp ảnh. Tôi cũng rất tự tin với những kiến thức về chụp ảnh của mình. Thậm chí đôi lúc tôi còn dùng phòng bếp của mình để làm phòng tối rửa ảnh. Tôi đã sưu tầm rất nhiều máy ảnh đẹp qua các buổi đấu giá.

Nhưng tôi lại chưa một lần sử dụng đến chúng, thậm chí tôi còn chẳng lắp film vào mà cứ để như vậy trong nhà. Nó chỉ đơn giản để nói cho mọi người biết là tôi có nhiều máy ảnh, và như vậy mọi người sẽ thấy là tôi thích chụp ảnh. Đồng thời qua đó tôi có thể thể hiện được giá trị bản thân mình.

Hiện tại, tôi đã bán hết những chiếc máy ảnh trong nhà. Tôi liên hệ với đại lý bán đấu giá và bán hết chúng đi. Từ sau khi bỏ hết những món đồ chỉ mua về theo cách nghĩ của người khác, tôi thấy mình đã không còn quan tâm xem mọi người nghĩ gì về mình nữa. Tôi không thấy tự ti về bản thân hay thấy tự hào, khoe khoang khi được người khác công nhận. Vứt bớt đồ đạc trong nhà, tôi cũng vứt luôn những

suy nghĩ, thái độ vô nghĩa đó ra khỏi đầu.

Sau khi chuyển đến nhà mới, tôi muốn biến nó thành ngôi nhà kiểu mẫu cho người sống tối giản. Tôi sẽ biến nó thành ngôi nhà triển lãm cho bất cứ ai có hứng thú với lối sống tối giản hay những người sống tối giản khác như tôi đến tham quan. Hiện tại tôi đang sống ở Fudomae. Nếu bạn có dịp đến đây thì hãy ghé qua nhà tôi nhé. Tôi cũng rất vui nếu nhận được những góp ý của bạn cho ngôi nhà này. Ngôi nhà này của tôi, dù có ai đến thăm vào bất cứ lúc nào, tôi cũng không có gì phải xấu hổ cả. Thậm chí cả ba lô, ví tiền của tôi cũng có thể cho bạn xem.

Thói quen hành động

“Khi tự hành động, có thể bạn không đủ sức để hoàn thành tất cả mọi việc, nhưng bạn đã hành động và đó mới là điều quan trọng.”

− Mahatma Ganhdi

Tôi, một người luôn hướng nội, đã thay đổi

Sau một thời gian dài, giờ đây, tôi không còn sợ cách nhìn của người khác về mình nữa. Tôi cũng có thể làm tốt các công việc nhà mỗi ngày và cảm thấy yêu chính bản thân mình hơn. Dần dần, tôi cũng bắt đầu trở thành người theo phái “hành động”. Chẳng có gì cản trở mọi hoạt động của tôi. Và tôi đã bắt đầu một vòng tuần hoàn cho lối sống tối giản. Ban đầu nó chỉ là một chấm nhỏ thôi, nhưng sau này, tôi chắc chắn sẽ vẽ nên được vòng tròn lớn.

Tôi, một người vốn luôn e ngại cách nhìn của người khác, không dám thử sức với bất cứ điều gì, nay đã làm được những điều sau:

Thử sức với môn lặn (thực ra từ vài năm trước tôi đã định đi học rồi).

Tập thiền (tôi đã khá lo lắng khi tham gia buổi tọa đàm về thiền của nhà sư Koike Ryunosuke).

Tập yoga (lúc đầu tôi rất lo vì cơ thể mình khá cứng nên khi tập có bị người khác cười hay không).

Liên lạc với người mà tôi muốn gặp và tôi đã gặp được (dù là người nổi tiếng hay bất cứ ai).

Tham gia các buổi họp mặt của những người sống tối giản trên toàn quốc (lần nào cũng rất vui).

Làm quen với bạn bè trên mạng (tôi đã có thể kết bạn với mọi người ở khắp nơi).

Lập một trang web riêng cho mình (lúc trước tôi hay chê bai mấy tay tự đăng thông tin của bản thân lên mạng thật quá ngớ ngẩn).

Chuyển khỏi căn nhà đã sống trong 10 năm (lần này tôi tốn 30 phút để chuyển đi, lần sau tôi nghĩ sẽ không đến 20 phút).

Tỏ tình với cô gái tôi vẫn luôn thích, và chúng tôi đã hẹn hò với nhau (nếu là tôi trước đây thì tuyệt đối không có chuyện này).

Cuối cùng, hơn bất cứ điều gì là tôi đã viết một cuốn sách (nếu là tôi trước đây, tôi sẽ nói: Bỏ đi, không thấy xấu hổ à!).

Về cô gái mà tôi đã tỏ tình, sau đó tôi đã bị nói lời chia tay, tôi tự an ủi mình rằng có thể do cô ấy còn chưa hiểu hết về cách sống tối giản của tôi.

Sắp tới, tôi sẽ tự học tiếng Anh ở nhà. Tôi cũng đang lên kế hoạch cho các hoạt động ngoài trời như lướt sóng hay leo núi hoặc thi lấy bằng lái xe máy. Tôi, một kẻ suốt ngày ru rú

trong phòng sao lại có thể đi làm mấy việc này nhỉ? Chẳng nhẽ tôi đã bị người ngoài hành tinh gắn chip trong đầu sao?

Không! Tôi chỉ vứt bớt đồ đi mà thôi.

Nếu phải chọn "hối tiếc vì không làm" thì tôi thà chọn "hối tiếc vì lỡ làm"

Nếu nói về hối tiếc thì sự hối tiếc do không làm gì sẽ lớn hơn rất nhiều so với sự hối tiếc vì mình đã làm. Trong tâm lý học gọi hiện tượng này là "Hiệu ứng Zeigarnik". Đó là hiện tượng mà con người ghi nhớ những việc không thành công hay những việc bỏ dở lâu hơn là những việc thành công.

Ví dụ: chắc hẳn ai cũng có một lần hối tiếc vì không thổ lộ tâm tư tình cảm của mình cho người mình yêu (tôi cũng đã hối tiếc điều đó). Và sự hối tiếc đó đi theo chúng ta mãi mãi. Những ai rụt rè, không dám thử sức sẽ luôn tiếc nuối vì mình đã không dám thử. Với những người như vậy, tôi chỉ có một lời khuyên cho họ: dù thành công hay thất bại, bạn cũng đã chiến thắng vì bạn đã làm.

So với sự tiếc nuối vì "tôi không dám làm" thì sự tiếc nuối vì "tôi làm sai mất rồi" lại nhẹ hơn rất nhiều. Chính vì vậy mà việc bạn có hành động hay không có liên hệ trực tiếp đến hạnh phúc của bạn.

Vứt những cuốn sách yêu thích, có lẽ tôi sẽ hối hận vì mình đã sai, nhưng tôi sẽ còn hối hận hơn nếu tôi không vứt. Vậy nên, tôi cứ vứt đi thôi.

Người sống tối giản luôn tích cực!

"Đám cưới á? Nếu được thì hãy chuẩn bị ba triệu yên đi nhé. Sau này anh muốn có hai con á. Thế thì một đứa tốn khoảng 20 triệu yên, cứ thế mà tính lên nhé. Rồi cậu cũng nên tích sẵn khoảng 30 triệu yên cho tuổi già nữa nhé. À mà

quên mất, sau này trong đám tang cũng phải có khoảng hai triệu yên nữa đấy."

Nếu bất ngờ nhắc một lúc ngần đấy tiền thì chắc hẳn ai cũng sẽ bị trầm cảm mất. Và chúng ta rất dễ bị mắc lừa bởi con số đấy: Ôi, không đủ tiền rồi, phải tích thêm thật nhiều nữa…

Tất cả những khoản tiền này đều chỉ là tiền chuẩn bị vì cái nhìn của người khác, là số tiền phung phí cho những thứ giả tạo bề ngoài. Số tiền thực sự cần thiết cho cuộc sống sinh hoạt của con người không nhiều đến mức vậy. Nếu cần ngần đấy tiền thật thì mọi người ở các nước đói nghèo làm thế nào để kết hôn, để sinh con dưỡng cái?

Nếu bạn tính toán được chi phí tối thiểu cần cho cuộc sống thì mọi thứ sẽ đơn giản hơn rất nhiều. Nếu biết rằng chỉ cần có ngần này thôi là có thể sống vui vẻ tự tại được rồi thì bạn sẽ chọn cho mình những công việc thử thách hơn nhiều. Với người sống tối giản thì chẳng có thứ gì là dễ dàng mất đi cả. Thế nên bạn có thể vui vẻ tận hưởng cuộc sống.

Để duy trì được đồ đạc, bạn không thể mạo hiểm

Nếu bạn muốn duy trì tình trạng cuộc sống được cải thiện sau nhiều năm và không muốn vứt bỏ những đồ vật mình tích góp được thì cách duy nhất là duy trì tình trạng hiện tại. Điều đó cũng có nghĩa là bạn không bao giờ để bản thân mạo hiểm, thay đổi. Để điều kiện sống không đi xuống, để có thể tiếp tục sở hữu những món đồ này, bạn chỉ có thể tiếp tục làm những công việc bạn không mong muốn. Người ta hay nói rằng: Để ăn, để sống thì cần phải chịu đựng. Nhưng cái "để ăn, để sống" ở đây chẳng qua chỉ là duy trì đồ đạc và chú ý đến ánh mắt của người khác, tất cả cũng chỉ là những thứ hào nhoáng bên ngoài mà thôi.

Nếu xung quanh bạn chẳng có gì vướng bận, bạn có thể đi đến bất cứ đâu vào bất cứ lúc nào.

Nếu không chú ý đến cách nhìn của người khác, bạn có thể thử sức với mọi thứ mà không sợ thất bại.

Nếu bỏ bớt đồ đạc trong tay, chi phí tối thiểu cho cuộc sống của bạn cũng được giảm xuống và bạn có thể thoải mái tận hưởng mọi thứ.

Nếu bạn cứ mãi trăn trở vì những việc giống nhau, bạn chỉ có thể so sánh cái lợi và cái hại của từng cách làm và sống trong những tháng ngày chỉ có đi tìm xem phương pháp nào là hiệu quả nhất. Tôi cũng đã từng như vậy và cuối cùng luôn là ngủ quên lúc nào không biết. Bây giờ thì tôi sẽ làm thử mà không cần đắn đo gì. Và nó có phải là cách hiệu quả nhất không cũng không còn quan trọng nữa. Tôi đã đi rất nhiều đường vòng để đến được bước viết cuốn sách này. Nếu bạn muốn đến đích nhanh chóng thì con tàu có nhiều người đi là lựa chọn tốt nhất cho bạn.

Kinh nghiệm thì không thể bị cướp hay bị lấy trộm Điều quan trọng là kinh nghiệm mà chúng ta có được qua những hành động, trải nghiệm là thứ không thể cho ai vay mượn, cũng không thể bị ai cướp mất như các món đồ đạc thông thường.

Dù ai đó có muốn cướp kinh nghiệm của bạn thì họ cũng không thể cướp đi được. Kinh nghiệm khác với những vật ngoài thân, nó luôn đi theo bạn đến bất cứ đâu, vào bất kỳ lúc nào. Và đến cuối cùng, thứ còn lại duy nhất chỉ có kinh nghiệm của bạn mà thôi.

Nâng cao sức tập trung. Thấu hiểu bản thân

“Tôi tự hào về những điều mình chưa làm cũng như tự hào về những điều tôi đang làm.”

− Steve Jobs

“Thông điệp thầm lặng” đến từ đồ đạc

Sau khi vứt bớt đồ đạc, bạn có thể nâng cao sức tập trung của bản thân. Tại sao lại như vậy?

Dù là đồ đạc, nhưng không hẳn chúng sẽ ở yên ở một chỗ, mà chúng luôn có những thông điệp nhất định. Đặc biệt, càng là những món đồ không được sử dụng, thông điệp ấy lại càng mạnh mẽ.

Nếu bạn có một cuốn sách dạy giao tiếp tiếng Anh đang đọc dở, nó sẽ nói: Anh rảnh thật đấy nhỉ. Hãy thử sức với tôi một lần nữa nào. Một cái bóng đèn bị vỡ sẽ nói với bạn: Anh lại quên mua đồ thay rồi à. Việc đơn giản thế mà anh cũng không làm được à. Và đống chén đĩa chưa rửa sẽ bảo: Lại nữa rồi.

Tôi biết ngay là không thể trông mong gì vào anh mà.

Thậm chí, cả những đồ vật hay được sử dụng cũng có những điều muốn nói với bạn. Tivi sẽ nói rằng:

Mấy chương trình anh thu lại đang chất đống lên rồi đây này. Với cả đã đến lúc lau bụi cho tôi rồi đấy.

Nếu bạn sử dụng máy tính, nó sẽ nói với bạn: Em muốn kết bạn với anh máy in. Nhưng có vẻ không được nhỉ. Kem dưỡng da sẽ nói cho bạn hay: Này, sắp hết rồi đấy. Bộ vest tủ của bạn sẽ lên tiếng: Tôi biết là anh rất bận nhưng anh có thể giặt tôi cùng những bộ khác được không?

Bất cứ món đồ nào cũng hi vọng được bạn đối xử tử tế. Và chúng đang xếp thành hàng dài để chờ bạn biết được những thông điệp mà chúng muốn nhắn nhủ.

“Danh sách những việc phải làm trong thầm lặng” và “danh sách những việc phải làm thực sự”

Bạn càng chất nhiều đồ trong nhà thì hàng chờ đợi kia lại càng dài ra. Và tôi gọi hàng dài đó là “Danh sách những việc phải làm trong thầm lặng”. Đồ đạc không thể nói như con người là hãy làm cái kia đi, hãy xử lý cái này đi… Chúng cũng không thể giống như sếp của chúng ta, đưa ra một “Danh sách những việc phải làm thực sự”. Nhưng nếu chúng nói được thì danh sách phải làm thực sự này sẽ còn kéo dài hơn nữa.

Nếu có quá nhiều việc phải làm, bạn sẽ cảm thấy mọi thứ thật rắc rối và mất hết động lực làm việc.

“Rắc rối” tức là tôi đang nghĩ trong danh sách những việc phải làm có quá nhiều việc, hoặc là mặc dù tôi có việc quan trọng phải làm nhưng tôi lại bị những việc phiền toái khác xen vào và không thể nào làm xong nó.

Hãy luôn coi trọng những thứ quan trọng

Người ta nói những ai để bàn làm việc bừa bộn thường không thể hoàn thành tốt công việc. Câu nói này cũng có nguyên nhân của nó. Danh thiếp, tài liệu, sổ sách, giấy tờ cần loại bỏ, công việc cần hoàn thành… tất cả mọi thứ đều không được sắp xếp mà vứt lộn xộn trên bàn. Lúc nào trên bàn cũng chất đống danh sách cần làm trong thầm lặng khiến sức tập trung của bạn bị giảm sút đáng kể. Khi cần thứ gì đó, bạn sẽ tốn thời gian để tìm, bởi thế bạn khó có thể hoàn thành công việc một cách nhanh chóng.

Dù có một “danh sách những việc phải làm thực sự” thì nó cũng bị chôn vùi trong một đống đồ đạc trên bàn và bạn chẳng thể nhận ra đâu là việc cần làm trước cả. Và đến lúc này, mọi việc đều trở nên “phiền toái”, bạn sẽ dần cảm thấy căng thẳng với công việc. Sau đó bạn sẽ không muốn làm

và mở điện thoại, kiểm tra mạng xã hội… Cuối cùng tạo nên một vòng tròn luẩn quẩn nhốt bạn trong đó.

Nếu bạn bỏ bớt đồ đạc của mình, tự nhiên những “thông điệp thầm lặng” của những món đồ đấy cũng được giảm bớt. Khi đó, bạn sẽ không bị làm phiền về việc này, việc kia trong thông điệp đấy nữa, não bộ cũng không phải mất công xử lý những thông điệp này. (“Mệt lắm rồi, để tôi nghỉ cái đã”, “Biết rồi, tôi sẽ làm sau”).

Chính vì vậy sau khi giảm bớt đồ đạc, sức tập trung của bạn được cải thiện. Bạn sẽ không còn nhận được những thông điệp dư thừa nào từ đồ đạc nữa, kể cả khi nhận được bạn cũng có thể giải quyết ngay lập tức mà không để tồn đọng.

Tóm lại, nhờ việc giảm bớt đồ đạc, “Danh sách các việc cần làm trong thầm lặng” được giảm xuống, bạn có thể bắt tay giải quyết “Danh sách các việc phải làm thực sự”. Khi giảm bớt đồ đạc, bạn có thể tập trung vào việc quan trọng của bản thân.

Lối sống tối giản của Lionel Messi

Để có thể tập trung vào việc quan trọng, chúng ta phải bỏ hết những việc không quan trọng. Ở chương một tôi đã định nghĩa về người sống tối giản là người cắt giảm mọi thứ vì những điều quan trọng với bản thân. Trong suy nghĩ của tôi, Messi cũng là một người như vậy.

Mọi người đều biết rằng Lionel Messi, siêu sao của Barcelona có quãng đường chạy trong một trận đấu là rất ngắn. Trung bình trong một trận đấu, các cầu thủ bóng đá thường chạy 10 km. Nhưng Messi chỉ chạy trung bình 8 km mà thôi. Ta cũng rất dễ bắt gặp cảnh anh đi bộ trên sân. Thậm chí còn có số liệu chỉ ra rằng anh không chỉ không chạy khi quay về phòng thủ mà còn giảm cả số lần chạy tấn công nữa.

Ngay cả tôi, một người không biết gì về bóng đá cũng biết lý do vì sao Messi lại trở thành cầu thủ bóng đá hàng đầu thế giới. Messi luôn nhìn ra những điểm quan trọng trong trận đấu, và trong thời điểm quyết định thắng thua, anh luôn dùng tốc độ tối đa để vượt lên đối thủ. Chắc hẳn, Messi cũng nhận định ghi bàn mới là điều quan trọng nhất. Và anh đã gạt bỏ tất cả những chuyện khác để tập trung cho việc quan trọng này. Bởi vậy anh không hay chạy để bảo toàn thể lực, tạo cơ hội ghi bàn.

Người sống tối giản hoàn hảo – Steve Jobs

Steve Jobs là một người sống tối giản không chỉ bởi ông luôn mặc những bộ đồ giống nhau, hay cắt giảm tối đa các chi tiết dư thừa trong các sản phẩm mà còn bởi ông là người thực sự cắt giảm mọi thứ.

Thậm chí, Steve Jobs còn cắt giảm cả số người đi họp. Nếu có ai đó mà ông cho rằng không cần thiết trong cuộc họp, ông sẽ nói rằng: “Anh không cần phải tham dự cuộc họp này. Cảm ơn.” Steve Jobs luôn làm mọi việc bằng những người giỏi nhất với số lượng ít nhất.

Người ta nói rằng điều được coi trọng ở Apple là “ý tưởng hơn quá trình”. Dù nhà thiết kế có đưa ra một concept tuyệt vời đến đâu chăng nữa, sau khi đi qua phòng marketing, phòng truyền thông, phòng kinh doanh, phòng vật liệu… nó cũng chỉ còn là thiết kế bình thường mà thôi. Các thiết kế tại triển lãm Motor Show dù có sắc nét đến đâu thì ở bất cứ thời điểm nào cũng không thể thương mại hóa. Nguyên nhân cũng bởi các thiết kế này không đời thường. Những quy trình phức tạp thường bị Steve Jobs coi thường và loại bỏ. Với ông, càng có nhiều con dấu xác nhận, ý tưởng sẽ càng đi xuống và việc thực hiện cũng chậm hơn.

Việc đầu tiên Steve Jobs làm sau khi quay lại Apple

Steve Jobs luôn vui vẻ dù nhà thiết kế chỉ đưa ra một ý tưởng duy nhất. Thứ tốt nhất thì chỉ có một mà thôi, vậy tại sao chúng ta lại cần đến cái thứ hai, thứ ba làm gì.

Điều đầu tiên khi Steve Jobs quay lại Apple đó là cho hết đống giấy tờ lộn xộn như mạng nhện và máy móc cũ kỹ vào bảo tàng. Nói cách khác, việc đầu tiên ông làm là cắt bớt đồ đạc trong công ty.

Steve Jobs luôn muốn tập trung vào việc “cho ra những sản phẩm có thể thay đổi cả thế giới”, thế nên những gì nằm ngoài công việc này đều được ông cắt bỏ hết. Điều ông xem trọng không phải là “sẽ làm gì” mà là “không làm gì”. Trong suy nghĩ của tôi, Steve Jobs là người sống tối giản hoàn hảo. Ông là người luôn tối giản trong mọi mặt.

Hạnh phúc từ “dòng chảy” tập trung

Có một nghiên cứu về hạnh phúc sinh ra từ sự tập trung. Đó là trạng thái tập trung mà nhà tâm lý học Csikszentmihalyi gọi là “dòng chảy”. Khi gặp được việc gì đó khiến ta tập trung cao độ, đó là lúc ta có thể quên đi mọi thứ. Nếu tập trung cao hơn nữa thì cái tôi hay bản ngã của mỗi con người thậm chí có thể biến mất. Càng về sau con người ta sẽ càng cảm thấy một sự thỏa mãn và có thể cảm nhận được cuộc sống thật sự rất tuyệt vời.

Nếu bạn có thể quên cả thời gian, quên cả bản thân mình để tập trung tháo gỡ một vấn đề nan giải nào đó, thì rất có thể đó là “dòng chảy”. Quan trọng nhất là bạn phải “cảm thấy một sự thỏa mãn”. Nếu bạn tập trung quên mình vào một thú vui nào đó nhưng ngay sau khi kết thúc lại hối hận tự hỏi “mình vừa làm cái gì vậy” thì đó không phải là “dòng chảy”.

Csikszentmihalyi đã lấy việc biểu diễn âm nhạc làm một ví dụ của dòng chảy. Không phải ai cũng tìm ra “dòng chảy” của mình. Nhưng khi đã tìm thấy thì sẽ quên hết thời gian,

quên hết bản thân mình nên ai cũng sẽ nhận biết được nó. Những người tìm ra “dòng chảy” của mình là những người có thể tích lũy được hạnh phúc ngày càng nhiều hơn.

Tối thiểu thông tin

Con người là một cái ổ cứng từ 50 nghìn năm trước. Cả bộ não lẫn cơ thể của con người không hề có tiến hóa gì kể từ 50 nghìn năm trước. Nếu như ta cố nhét vào đó khối lượng đồ vật và cả thông tin đã tăng thêm một cách bất thường thì chúng ta sẽ bị chết máy giống như cái máy tính có biểu tượng bị treo đang xoay vòng quanh kia. Chúng ta là thế hệ kỹ thuật số nhưng không có nghĩa trên ngực chúng ta có chứa nhiều ổ cứng hơn, và cũng không có nghĩa là chúng ta có bộ nhớ đa chức năng hơn.

Nếu giảm bớt đồ đạc thì lượng thông điệp ta tiếp nhận từ đồ đạc cũng sẽ giảm. Bộ nhớ dành cho đồ đạc cũng sẽ giảm đi giúp cho não bộ có thể hoạt động tốt hơn. Thông tin cũng hoàn toàn tương tự như vậy. Nội dung của phần này là giảm thông tin. Tôi cũng muốn nói thêm về việc tối giản thông tin.

Gập gọn các ăng-ten mở quá rộng

Có một loại thông tin gọi là tin rác. Đấy là những mẩu tin không mấy chọn lọc ta hay gặp trên báo mạng. Nhìn lướt qua đấy có vẻ là thông tin quan trọng thu hút người đọc, nhưng thật ra đó chỉ là thông tin ta cho vào đầu để giết thời gian và từ lúc đọc cho đến cuối đời cũng không bao giờ có thể nhớ lại được. Nếu cứ giữ lại những thông tin đấy thì người ta sẽ bị bội thực thông tin. Một thử nghiệm đã chỉ ra rằng những người bị nhồi quá nhiều thông tin rác có xu hướng suy giảm IQ còn nhiều hơn cả hút cần sa.

Hiện nay vấn đề lớn không còn là làm thế nào để có được nhiều thông tin mà là làm thế nào để giữ khoảng cách với thông tin không cần thiết, làm thế nào để giảm những thông

tin rác. Cứ mỗi ngày chúng ta lại có thêm một lượng thông tin mới khổng lồ. Nếu là người sở hữu điện thoại thông minh thì chắc hẳn ai cũng đã từng vô thức mở mail kiểm tra tin nhắn, mở liên tục từ đường link này đến đường link khác trên browser hay mải mê chơi game quên thời gian. Vấn đề đặt ra bây giờ là làm thế nào để giảm lượng thông tin ta tiếp nhận hàng ngày, làm thế nào để cất cái ăng-ten đã phủ sóng quá rộng của mình lại.

Giảm các mối liên hệ

“Mệt mỏi vì các mối liên hệ” do phụ thuộc quá nhiều vào mạng xã hội đang trở thành chủ đề được mọi người quan tâm. Nhưng chưa ai có thể tính toán chính xác được cảm giác lo lắng, hồi hộp khi bất cứ ai cũng có thể liên lạc được với mình có ảnh hưởng xấu như thế nào đến con người.

Yoneda Tomohiko trong cuốn Lời khuyên về cách cai nghiện kỹ thuật số đã đưa ra những ví dụ rất thú vị. Bạn có thể cai nghiện các loại máy móc kỹ thuật số bằng cách gửi điện thoại, máy tính cho khách sạn khi nhận phòng. Hay khi bạn đến bar, gửi điện thoại ở ngoài cửa và sau đó chỉ tập trung uống rượu, nói chuyện với bạn bè. Ở công ty Volkswagen, người ta đã ngừng việc gửi mail cho nhân viên vào lúc đêm khuya hay sáng sớm. Hay ở Daimler, ban lãnh đạo đã bắt đầu cho xóa chương trình gửi mail tự động cho các nhân viên trong giờ nghỉ. Những công ty này đã bỏ hết mail ngoài giờ làm việc để nhân viên có thời gian riêng tư của mình.

Tĩnh tâm, ngồi thiền, yoga – tập trung vào chính bản thân mình

Trong số những người theo trào lưu sống tối giản, có nhiều người tạo cho mình thói quen tĩnh tâm, ngồi thiền hay tập yoga. Theo tôi đây hoàn toàn là một điều tự nhiên. Tại sao vậy? Khi các đồ vật xung quanh bạn ít đi cũng đồng nghĩa với các đồ vật của “thế giới bên ngoài” vốn làm nhiễu loạn

sự chú ý của bản thân bạn cũng ít đi. Lúc đó, chúng ta sẽ chú ý đến “con người bên trong” mình nhiều hơn.

Ban đầu tôi chưa thấy hứng thú với mấy bộ môn này, nhưng càng về sau tôi càng thấy hiệu quả.

Trong lúc ngồi thiền, tôi hay bất chợt nghĩ đến những chuyện trong cuộc sống, nhưng chỉ cần vài nhịp thở sâu là tôi lại kéo lại được ý thức lơ đãng của mình. Dần dần, khả năng tập trung của tôi cũng được cải thiện đáng kể, mạch tư duy của tôi cũng trở nên rõ ràng hơn. Đối với tôi, tĩnh tâm hay ngồi thiền giống như cài lại “hệ điều hành” cho chính bản thân mình.

Hiện nay, ngay cả Google hay Facebook cũng đang chú ý đến thiền và tĩnh tâm. Tìm trên Google bạn có thể thấy người ta mở rất nhiều khóa học thiền, và vô tình họ cũng đã tạo ra một mê cung cho những ai muốn đến với thiền chân chính. Nếu không dành thời gian để nhìn nhận, suy ngẫm lại bản thân mình, thì bạn rất dễ bị nhấn chìm trong vô vàn thông tin trên thế giới này.

“Tin tưởng vào bản thân” nhờ lối sống tối giản

Từ khi ý thức được nếp sống tối giản, tôi bắt đầu cảm thấy tâm trí mình được sáng rõ hơn, xóa đi “lớp mây mờ” khiến tâm trí tôi lúc nào cũng lơ đãng.

Ví dụ với công việc thuộc về lĩnh vực giáo dục tôi làm từ trước đến nay. Công việc của tôi là lựa những cuốn sách danh tiếng, đọc chúng, và đọc luôn cả những lời nhận xét về chúng. Nói cách khác, tôi phải tìm hiểu về một tác giả danh tiếng nào đó, đồng thời cũng phải tìm hiểu về những nhà phê bình nổi tiếng viết lời nhận xét cho cuốn sách. Và khi có quá nhiều thông tin về những con người vĩ đại, những tác phẩm hay, tôi cảm thấy mình bị quá tải và không biết lựa chọn thế nào.

Có những tri thức mặc dù tôi hiểu rất rõ, nhưng nó không phải là suy nghĩ của bản thân tôi, nên khi cần, tôi không thể bật ra ngay được. Những tri thức này không phải là một phần máu thịt trong cơ thể, nên ngay cả trong những cuộc nói chuyện, tôi cũng không thể vận dụng chúng được. Tôi luôn phải cố gắng để hiểu câu chuyện của đối phương và vờ như mình là một người nghe rất giỏi. Và tôi cũng chẳng mấy khi lên tiếng bởi tôi không muốn bị coi là thằng ngốc. Bây giờ, sau thời gian tĩnh tâm và ngồi thiền, tôi nhận thấy sự thay đổi đang diễn ra trong tôi.

Khi mà mọi thứ quanh tôi được tối giản đến hết mức, thì sự chú ý của tôi với các thông tin bên ngoài cũng được giảm xuống tối đa. Tôi cũng không còn quan tâm đến những tin tức vô bổ, những câu chuyện tầm phào, hay cả những câu chuyện cười mà tôi đã từng rất hứng thú. Tôi không tìm hiểu về những gì người khác tạo ra, những việc người khác đề xướng… Tôi bắt đầu tin vào tiếng nói bên trong con người mình hơn là những lời lẽ của người khác. Và tôi có cảm giác mình đã “trở về với chính mình”.

Có lẽ khi để những thứ vĩ đại của người khác ra khỏi sự quan tâm của mình, tôi thấy những thứ luôn đè nặng trong tôi cũng dần mất đi. Khi quá chú ý đến cái nhìn của mọi người xung quanh, bạn sẽ cảm thấy thiếu tự tin và rất nhạy cảm với những thất bại của bản thân. Bạn cũng sẽ loại bỏ ngay những ý tưởng tuyệt vời mà mình nghĩ ra bởi lý do người nghĩ ra nó là bản thân bạn.

Đã có một thời, cái tôi trong con người tôi cũng to lớn y như thân xác này vậy. Trong quá trình va chạm ngoài xã hội, cái tôi này ngày càng nhỏ đi. Và giờ đây, sau bao lần tổn thương vấp ngã, tôi lại thấy cái tôi nhỏ bé ấy đang dần hồi sinh trở lại.

Tôi nhận ra một điều quan trọng, quan trọng hơn cả việc phải tìm hiểu về những người xa lạ ngoài kia, là hãy bắt đầu

mọi việc bằng chính bản thân mình, dù nó có ngớ ngẩn đến đâu đi chăng nữa.

Tiết kiệm cũng chính là thân thiện với môi trường

“Bạn càng kiếm được nhiều tiền, bạn càng muốn có nhiều tiền hơn nữa. Những kẻ như vậy quả là những kẻ ngốc nghếch.”

− Gilbert Keith Chesterton

Lưới an sinh xã hội do chính bản thân tạo ra

Có nhiều người theo lối sống tối giản vì tiết kiệm. Có lẽ sau này, người ta sẽ coi trọng lưới an sinh xã

hội do chính mình tạo ra hơn là do một ai đó làm cho. Sống tối giản cũng là một cách tiết kiệm hiệu quả. Nếu trở thành một người sống tối giản, bạn có thể tiết kiệm và tích góp cho mình được kha khá tiền.

Ít đồ nên không cần nhà rộng, vì thế có thể giảm bớt tiền nhà.

Bán những đồ đạc trong nhà đi, bạn sẽ có một khoản tiền.

Khi mua đồ, bạn sẽ lựa chọn thật kỹ nên sẽ không bị sử dụng lãng phí.

Bạn thỏa mãn với đồ đạc mình đang có nên có thể giảm bớt những ham muốn, lòng tham của bản thân.

Bạn ít căng thẳng hơn nên cũng tốn ít tiền ăn uống, chi phí để giải tỏa căng thẳng.

Bạn không còn để ý đến cách nhìn của người khác nên những chi phí như kết hôn, sinh con, nuôi dạy con cái, ma chay… chỉ cần khoản tiền tối thiểu là đủ.

Nếu đưa trào lưu tối giản vào công việc, bạn sẽ giải quyết công việc hiệu quả hơn, tiền lương cũng nhiều hơn.

Sau khi bỏ bớt đồ đạc, tôi cũng giảm bớt luôn diện tích ngôi nhà của mình. Từ ngôi nhà 25m2 ban đầu, tôi dọn đến căn nhà 20m2, tiền nhà cũng giảm được 20 nghìn yên. Nếu mỗi tháng tiết kiệm được 20 nghìn yên thì tiền tiết kiệm sau này của tôi cũng tăng lên đáng kể.

Lần chuyển nhà tới, tôi muốn chuyển đến ngôi nhà nhỏ hơn nữa. Tôi sẽ chỉ giữ lại những quần áo cần thiết và tất cả đều giống nhau. Về đồ đạc khác, nếu chưa hỏng cũng không cần phải mua mới làm gì cả.

Tôi cũng không uống rượu chỉ để giải tỏa căng thẳng nữa. Phần sau tôi sẽ nói kỹ hơn, nhưng hiện tại tôi luôn cảm thấy thật biết ơn cuộc sống nên dù không có cao lương mỹ vị nhưng tôi vẫn hài lòng với những món ăn dân dã thông thường hàng ngày.

Nếu số lượng người sống tối giản tăng lên, liệu kinh tế Nhật Bản có đi xuống?

Nếu lượng người không mấy hứng thú với vật chất tăng lên thì kinh tế Nhật Bản sẽ thế nào? Có lẽ sẽ có nhiều người lo ngại điều này. Tuy nhiên, lối sống tối giản lại không đơn giản như vậy. Trong số những người sống tối giản, có những người không hứng thú với đồ đạc và cũng có những người rất thích chúng. Ví dụ, cùng là một chiếc đĩa, có người chỉ cần mua một chiếc 100 yên ở cửa hàng COSPA là được. Nhưng cũng có những người lại muốn mua một chiếc do chính tay nghệ nhân làm ra. Có những người chỉ chú trọng chức năng của sản phẩm, nhưng cũng có người còn muốn sản phẩm chất lượng tốt nữa.

Cũng có những người sống tối giản rất thích đồ đạc Việc có ít đồ với việc thích đồ đạc giống như hai mặt của một phiến

đá. Việc có ít đồ với việc tiêu tiền cho đồ đạc cũng đối lập nhau như vậy. Tuy nhiên, người sống tối giản lại không phải chỉ là một

mặt của phiến đá. Bản thân tôi cũng là người thích sắm đồ đạc. Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn thích xem tạp chí và ngắm những món đồ mơ ước trong đấy. Chỉ có điều khác là, hiện tại nếu chỉ thích thôi thì tôi không còn muốn mua chúng nữa.

Nếu một người sống tối giản toàn diện như Steve Jobs được sinh ra trong trào lưu sống tối giản của Nhật thì mọi chuyện sẽ thay đổi thế nào? Liệu Nhật Bản sẽ có một tập đoàn như Apple?

Bản thân tôi cho rằng mình nên tiêu tiền vào các trải nghiệm và con người hơn là vào vật chất. Tôi sẽ tiêu tiền cho những chuyến đi, cho những cơ hội để trải nghiệm cuộc sống thiên nhiên, hay trả tiền đi lại để gặp những người tôi muốn gặp. Hoặc có thể dành tặng tiền cho các quỹ từ thiện.

Sống tối giản là một cách sống tiết kiệm hiệu quả. Tuy nhiên, nó không chỉ có vậy, mà nó còn giúp bạn thay đổi cách tiêu tiền từ tiêu tiền cho đồ đạc sang tiêu tiền cho những trải nghiệm, con người hay đầu tư vào một lĩnh vực nào đó.

Nếu có món đồ nào có thể thay đổi con người thành một người “giàu có” hơn, tôi cũng sẵn sàng chi tiền cho món đồ đó. Nhưng nếu chỉ đơn giản là để khoe khoang với bạn bè hay thể hiện bản thân trước mặt mọi người thì tôi sẽ không ngần ngừ mà vứt nó đi ngay. Cho đến sau này, tôi sẽ chỉ tiêu tiền vào những trường hợp cần thiết. Và nếu có điều gì thay đổi thì chỉ có những trường hợp đó thay đổi mà thôi.

Giảm thiểu cả những món đồ đạc vứt đi

Có lẽ vì tôi đã vứt quá nhiều đồ nên gần đây tôi bắt đầu muốn giảm cả số đồ mình vứt đi. Suy nghĩ đó không hẳn là vì tôi muốn tiết kiệm hay muốn thân thiện với môi trường. Mà bất chợt, tôi lại thấy “không quen” nếu cứ tiếp tục vứt đồ đi như thế này. Trước đây tôi luôn mua chai nước loại hai lít, nhưng rồi tôi lại không muốn phải vứt nhiều chai nước đến thế nên cuối cùng tôi đã dùng chai đựng nước của BRITA.

Trước đây tôi chẳng bao giờ tin vào mấy hoạt động tiết kiệm, bảo vệ môi trường hay sống lành mạnh… nhưng giờ thì khác rồi. Hiện giờ tôi đang dùng thử đèn năng lượng mặt trời vào buổi tối.

Không có nhiều đồ đạc nên đồ điện của tôi cũng có ít, tiền điện hàng tháng cũng giảm xuống. Chỉ có một mình nên tôi cũng luôn dùng điện, nước ít nhất có thể. Khi bạn sống với ít đồ đạc hơn, tự nhiên rác thải hay năng lượng, chỉ cần là thứ không cần thiết đều sẽ được giảm xuống và cuộc sống của bạn sẽ thư thái hơn rất nhiều.

Tài nguyên trên Trái Đất đang dần cạn kiệt. Các nghiên cứu chỉ ra rằng con người chỉ còn khai thác được tài nguyên khoảng 100 năm nữa. Có ý kiến cho rằng đến lúc đó chúng ta không còn sống trên đời nữa nên không cần suy nghĩ về vấn đề đấy. Nhưng đây lại là những suy nghĩ hết sức tự nhiên của con người.

Khi trở thành người sống tối giản, ngay cả năng lượng sử dụng bạn cũng muốn giảm xuống mức tối thiểu. Dù bạn không có chủ ý “hãy tiết kiệm thôi”, thì tự nhiên bạn cũng sẽ sống thật tiết kiệm. Và khi đó, cuộc sống của bạn sẽ thực sự trở nên thoải mái.

Khỏe mạnh hơn, an toàn hơn

“Bàn và ghế, hoa quả và vĩ cầm. Ngoài những thứ này ra, liệu còn có thứ gì cần thiết cho hạnh phúc của con người nữa hay không?”

− Albert Einstein

Người sống tối giản đều là người gầy

Tôi đã gặp nhiều người sống tối giản và không có ai trong số họ là người béo cả. Tại sao vậy? Những quyển sách hướng dẫn về cách dọn dẹp nhà cửa hay cách vứt đồ cũng có đề cập đến một lợi ích của những việc này đó là “giảm cân”. So với lúc trước, tôi đã giảm được 10 cân. Có người nói: “Khi bạn tống hết những thứ trì trệ ra ngoài, sự lưu thông khí sẽ tốt hơn, bạn sẽ gầy xuống”. Tuy nhiên, điều tôi muốn nói ở đây không phải là “sự lưu thông khí” trong cơ thể, tôi sẽ giải thích kỹ hơn một chút.

Giảm bớt đồ, bạn sẽ giảm cân. Theo tôi nó có vài lý do sau đây. Việc tăng cân đơn giản là vì bạn ăn nhiều hơn mức cơ thể cần. Bạn ăn nhiều hơn mức cần thiết là vì bạn cần ăn để giải tỏa căng thẳng.

Người ta cho rằng trong lúc ăn con người có thể quên đi căng thẳng.

Việc uống rượu để bớt căng thẳng cũng tương tự như vậy. Nếu có thể tối giản được đồ đạc trong nhà, bạn sẽ ít bị làm phiền bởi chúng, tốn ít sức lực để lãng phí hơn và căng thẳng cũng sẽ giảm theo. Khi không còn so sánh bản thân với người khác, bạn sẽ không còn thấy xấu hổ về bản thân vì thế mà những lo lắng, căng thẳng của bạn cũng sẽ được giảm bớt. Khi căng thẳng, lo lắng của bạn được giảm xuống, bạn cũng không cần phải ăn để giải tỏa nữa.

Ý thức rõ ràng về cảm giác “thèm ăn” của bản thân

Theo tôi, kết quả của việc đặt câu hỏi nhiều lần về chính món đồ của bạn sẽ giúp bạn ý thức rõ ràng hơn về “ước muốn” của bản thân và điều khiển được nó. Để có thể giảm đồ tối đa, quan trọng là bạn chỉ được giữ lại những thứ thực sự cần thiết cho bản thân. Tức là bạn không được có những thứ mà bạn “ao ước” muốn có.

Khi giảm đồ đạc xuống mức tối thiểu, khả năng nhận biết về “ước muốn” của bạn cũng được nâng cao.

Bạn có thể phân biệt được đâu là đồ “cần thiết” đâu là đồ mà mình “ước muốn”. Không chỉ có đồ vật mà vấn đề “thèm ăn” cũng giống như vậy. Vì bạn có thể ý thức rõ ràng lượng thức ăn cần thiết cho mình nên bạn sẽ không ăn quá nhiều. Chỉ giữ những món đồ cần thiết khiến bạn lúc nào cũng cảm thấy thỏa mãn, “với mình thế này là đủ rồi”. Vì vậy, dù bạn không ăn nhiều nhưng bạn vẫn thấy rất hài lòng.

Trong ăn kiêng có một phương pháp là hoạt động liên tục nhằm tiêu bớt lượng calo trong cơ thể. Có lẽ làm phòng rộng hơn một chút, làm việc nhà… tích góp từng việc nhỏ đấy cũng có thể giúp bạn giảm cân được. Căn phòng của tôi hiện giờ không có gì cả nên khá rộng và tôi hay tập vài động tác của một cầu thủ ném bóng chày.

Hơn nữa, tư trang của tôi bây giờ cũng nhẹ hơn trước rất nhiều, tôi cũng thích hoạt động hơn nên hay ra ngoài đi bộ. Sau khi sống theo lối sống tối giản, tôi đã bắt đầu gầy đi. Nghe có vẻ khó tin nhưng thực sự là tôi đã gầy đi rồi. Trước đây đúng là tôi rất béo, nhưng tôi sẽ không quay lại làm một cậu béo Metabo nữa đâu.

Những người chỉ bị va chạm nhẹ trong động đất

Nghe nói trong số những người vô gia cư, có nhiều người lo lắng cho chúng ta. “Với chúng tôi, dù động đất có xảy ra thì

cùng lắm chỉ bị sưng một cục là hết. Nhưng những ai có nhà thì vất vả lắm."

Những ai sống trong thùng các tông hay trong những ngôi nhà bằng gỗ nhẹ thì khi có động đất xảy ra, họ cũng chỉ bị cụng đầu mà thôi. Còn với những ngôi nhà gạch, xi măng nặng thì khi đổ có thể cướp đi tính mạng của chính chủ nhà.

Tháng 5/2014, ở Tokyo đã xảy ra một trận động đất lớn. Cường độ địa chấn đo được ở quận Meguro nơi tôi sống là bốn độ. Mỗi khi có động đất xảy ra, tôi thường quấn hết máy tính, quần áo, đồ dùng vào trong chăn đệm để phòng chúng vương vãi lung tung khắp nhà. Và khi trận động đất này xảy ra, tôi đã hầu như vứt hết đồ trong nhà đi rồi nên chẳng có gì phải làm cả. Tất cả những gì tôi làm là ngồi im, và tôi cảm thấy thật an tâm. Vì trong phòng không còn đồ đạc nên cũng chẳng có việc đồ bị bay ra ngoài.

Trước đó trong thảm họa động đất sóng thần năm 2011, trong nhà tôi có kê một tủ sách rất lớn và trong trận động đất, toàn bộ số sách đã bị rơi vãi hết ra ngoài. Nơi tôi sống lúc đó chỉ có vậy thôi, nhưng nếu khu đó nằm tâm cơn địa chấn thì sẽ thế nào? Có lẽ giá sách sẽ đổ và tôi sẽ bị kẹt trong đó, không thoát ra được. Cũng có thể tôi sẽ bị một chiếc máy ảnh rơi trúng đầu. Hoặc cũng có thể tôi sẽ bị những thứ tôi yêu thích như sách, máy ảnh giết chết.

20% các trận động đất lớn đều xảy ra ở Nhật Bản

Tổng diện tích Nhật Bản chỉ chiếm 0.25% toàn thế giới, nhưng lại tập trung đến 7% núi lửa trên Trái Đất này. Và số trận động đất hơn 6M xảy ra ở Nhật Bản đã chiếm 20% trong tổng số trên toàn thế giới.

Điều đó có nghĩa là nếu sống ở Nhật Bản thì bạn sẽ gặp động đất nhiều hơn hẳn các nước khác. Và nếu bạn định sống lâu dài ở Nhật thì chỉ có giảm thiểu đồ đạc của bản

thân mới được coi là phòng chống hỏa hoạn và ứng phó với động đất hiệu quả. Nếu bạn cắt giảm được đồ đạc của mình thì khi có động đất, bạn sẽ giảm thiểu được số tài sản bị chôn vùi xuống mức tối thiểu.

Trong tương lai, các trận động đất vẫn sẽ còn xảy ra ở Nhật Bản. Vì vậy những trang thiết bị chuẩn bị trước cho thiên tai đều không thể bỏ được.

Sau thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản, cuốn album của tôi đã bị sóng cuốn trôi. Những món quà kỉ niệm cũng đã trôi theo dòng nước. Và bài học tôi rút ra được đó là phải tận dụng tất cả các phương tiện mình có. Cách làm này tôi không khuyên cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, nếu bạn chuyển hết những món đồ kỷ niệm thành dữ liệu, lưu trên máy tính, tải lên mạng, lưu trữ trên Dropbox hay Google… thì khi có thiên tai xảy ra chúng cũng không bị mất đi.

Dora, tôi không cần đến 40 giây đâu

Chỉ cần có cơ thể khỏe mạnh là tôi còn có thể chuyển đến bất cứ đâu, bởi việc chuyển nhà với tôi chỉ chưa đến 30 phút. Trong nhà tôi chẳng có thứ gì quý giá. Tất cả đồ đạc đều có thể mua ở bất cứ đâu.

Dù có chuyện gì xảy ra, tôi cũng chẳng phải bận tâm về thứ gì cả.

Trong bộ phim hoạt hình Laputa: Thành phố trên không nhân vật cướp biển Dora luôn ra lệnh cho Pazu: Chuẩn bị ngay trong 40 giây! Hay như trong phim Đại chiến thế giới, trong cuộc chạy trốn khỏi đợt tấn công của người ngoài hành tinh, Tom Cruise đã phải hét lên với các con của mình là: Chuẩn bị trong 60 giây! Với tôi, tôi chẳng cần đến ngần đấy thời gian. Thậm chí với cả những món đồ chuẩn bị mang lên máy bay, tôi cũng chỉ cần chuẩn bị vài bộ quần áo

để thay. Sau khi ngủ dậy, xách chiếc va li, chưa đến 20 giây là tôi có thể ra khỏi nhà.

Giảm bớt đồ đạc đồng nghĩa với việc giảm bớt nguy hiểm trong động đất, thiên tai. Dù có điều gì xảy ra thì bạn cũng giảm bớt được nguy hiểm của mình. Và bạn có thể di chuyển bất cứ lúc nào. Đó chính là điều tôi thích ở lối sống này.

Thay đổi mối quan hệ với mọi người

“Giá trị của một người không phải là những gì người ấy đạt được mà là những ảnh hưởng người đó mang lại.”

− Albert Einstein

Đừng nhìn người khác như đồ vật

Có một bộ sách mà tôi rất thích tên là Làm thế nào để thoát khỏi chiếc hộp nhỏ của bản thân. Nói một cách đơn giản thì cuốn sách này nói về cách thay đổi mối quan hệ giữa người với người và làm thế nào để đưa nó về chỗ cũ.

Có một ví dụ thế này. Có đôi vợ chồng đều đi làm nên cả hai đều rất bận rộn. Người chồng nhìn thấy quần áo được giặt và nghĩ: việc này cũng chẳng cần để vợ phải làm nữa. Gập quần áo thôi. Mặc dù suy nghĩ như vậy nhưng anh ta lại không gấp quần áo. (Việc hành động ngược lại với những cảm nhận của bản thân gọi là “sự tự phản bội”). Trong trường hợp này, người chồng đã tự phản bội lại những suy nghĩ tích cực của mình.

Khi đó, người chồng sẽ bắt đầu nghĩ: “Mình cũng bận, cũng mệt bỏ xừ. Đây chẳng phải là việc của mình. Mình làm đầy lần rồi.” Sau đó, anh ta sẽ suy nghĩ về vợ mình: “Thật lôi thôi. Mình đã làm cho bao nhiêu lần mà chẳng cảm ơn một câu. Không thể chấp nhận được.” Bắt đầu từ việc tự phản bội lại những suy nghĩ của bản thân, người chồng bắt đầu

nghĩ ra những lý do chính đáng cho việc không gập quần áo của mình và đổ lỗi cho người vợ.

Còn người vợ thì sao? Người vợ khi nhìn thấy đống quần áo mình giặt, ngay lập tức đã nghĩ: Gập quần áo thôi. Nhưng khi nhìn thấy anh chồng không làm gì cả, người vợ lại bắt đầu lầm bầm. Và thế là bắt đầu một vòng tuần hoàn tiêu cực như sau: cả hai vợ chồng đều nghĩ lý do để hợp lý hóa cho hành động của mình, nghĩ xấu về đối phương và quan hệ trở nên bế tắc.

Bộ sách này thực sự là bộ sách rất hay. Một trong những điều mà bộ sách này chỉ ra đó là: Đừng nhìn người khác như đồ vật.

Con người đang dần coi những thành viên trong gia đình, đồng nghiệp trong công ty hay những người hàng xóm mà mình gặp hàng ngày như những món đồ cố định. Mỗi khi nói chuyện với mọi người, ta đều nhận được những biểu cảm nhàm chán như nhau, nên sẽ có lúc, ta thấy họ như những con robot cao cấp vậy. Và khi coi mọi người như những “món đồ”, đương nhiên bạn cũng sẽ đối xử với họ cẩu thả hơn.

Suy rộng ra một chút, nếu cả hai bên đều coi nhau là đồ vật thì mối quan hệ giữa người với người sẽ mãi như vậy và chẳng bao giờ được cải thiện. Thế nên, đừng nhìn người khác như đồ vật, hãy coi trọng họ như chính bản thân mình, hãy nhìn nhận họ là những con người có ước muốn, có buồn vui, có lo lắng và sợ hãi. Nếu bạn không phản bội chính những suy nghĩ của bản thân và có thể làm những việc vì người khác, mối quan hệ giữa người với người sẽ được thay đổi. Tôi không còn nhìn người khác như món đồ nữa mà nhìn họ là một con người thực sự.

Ít đồ hơn, ít cãi nhau hơn

Giống như ví dụ tôi đã nói ở trên, việc giặt quần áo cũng có thể trở thành nguyên nhân gây rạn nứt mối quan hệ vợ chồng. Giờ hãy cùng tưởng tượng nếu quần áo của hai vợ chồng này ít đi, việc giặt quần áo không còn tốn công sức như vậy nữa thì mọi chuyện sẽ thế nào?

Từ sau khi vứt bớt đồ đạc, tôi lại thấy thích dọn nhà, thích giặt giũ và rửa bát chén. Một kẻ lười biếng như tôi lại có ngày thích công việc nhà. Bởi sau khi bỏ bớt đồ đạc, mọi thứ trở nên đơn giản hơn rất nhiều.

Tôi hiện 35 tuổi và vẫn đang độc thân. Nếu sống trong căn nhà nhỏ hơn nữa, ít đồ hơn nữa thì chắc tôi lại càng thích việc nhà hơn cũng nên. Giả sử có một ngày tôi thấy vợ cầm cây lau nhà, chắc tôi sẽ nói: “Ơ, em lại lau nhà một mình à, phải gọi anh làm cùng nữa chứ.” Nhưng có lẽ đó chỉ là ảo tưởng của tôi mà thôi.

Có nhiều người sống tối giản đã chỉ cho tôi rằng ít đồ hơn cũng có nghĩa là ít cãi nhau hơn. Nghe nói gia đình anh chị Ofumi mà tôi có giới thiệu ở trên, sau khi giảm bớt các thứ trong nhà, hai anh chị đã ít cãi nhau hơn. Rồi cả nhà anh Yamada cũng vậy. Nhà anh có hai đứa con, mỗi đứa ở một phòng riêng.

Khi nào có việc gì cần dùng đến một phòng là y như rằng hai đứa sẽ cãi nhau xem dùng phòng của ai.

Vì hai đứa cứ cãi nhau mãi nên cuối cùng anh cho hai đứa con ở chung một phòng. Thế là chúng hết cãi nhau. Thậm chí hai đứa còn bảo: Thế này tốt hơn trước đấy ạ.

Nhiều đồ đạc sẽ khiến chúng ta tốn rất nhiều công sức khi làm việc nhà. Chúng khiến ta dễ cảm thấy khó chịu và bực bội khi mà vợ, chồng, con cái không giúp đỡ mình. Bởi vậy, nếu bỏ bớt đồ đạc đi, bạn có thể cải thiện được mối quan hệ với mọi người rất nhiều. Mà khi đó, dù có cãi nhau thì bạn

cũng chẳng có đồ gì để đập, hay dù có lật tung cái bàn lên cũng không sợ vỡ đèn. Bởi căn bản trong nhà bạn đã không có đèn rồi.

Nhà nhỏ chống trộm

Tôi nghe nói nhà nhỏ hơn có thể chống trộm tốt hơn. Nếu bạn biết đến vụ án giam giữ một bé gái tại nhà trong chín năm ở tỉnh Nigata thì chắc bạn sẽ hiểu một không gian rộng đến nỗi mình có thể sinh hoạt ngay trong phòng mà không gặp ai khác trong nhà, hay nhà rộng đến độ bạn không thể biết hàng xóm của mình thế nào cũng là một nơi khá nguy hiểm. Ở Nhật, mọi người thường cho rằng thật ấu trĩ khi làm phòng cho trẻ con, tuy nhiên cũng có nhiều người lại cảm thấy phiền phức khi để con học ở phòng khách.

Anh Numahata, người cùng điều hành trang web với tôi nói rằng anh rất hay cãi nhau với vợ. Tuy nhiên, cả hai người đều thống nhất một điểm là khi cãi nhau không bỏ về phòng mình. Nhà nhỏ nên hai người cũng chẳng thể trốn mãi trong phòng mỗi khi cãi nhau được, mà ngược lại đó còn là động lực để hai người cùng đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống. Sống cùng nhau trong một ngôi nhà nhỏ, nên ai cũng muốn được trải qua những ngày thoải mái nhất. Vì thế cả hai anh chị phải cùng nhau tìm ra tiếng nói chung giữa hai người.

Một ngôi nhà nhỏ nhìn qua có vẻ bất tiện nhưng lại rất có ích trong việc gắn kết các thành viên trong nhà. Nếu bạn vứt bớt đồ đạc đi, bạn có thể sống thoải mái trong ngôi nhà tiện ích đó. Và một điều cũng khá tuyệt đó là nhà nhỏ hơn, giá cũng rẻ hơn. Với người độc thân như tôi thì đó là điều tuyệt vời nhất rồi.

Tivi – người thân

Nếu không gặp bà con họ hàng nào đó của mình trong thời gian dài, bạn và họ sẽ không có đề tài chung để nói chuyện. Vì thế mọi người hay nhờ đến các chương trình tivi. Bật chương trình được yêu thích nhất và nội dung chương trình sẽ là chủ đề của câu chuyện. Tôi gọi đây là tivi – người thân

Trong nhà tôi không có chỗ cho lý thuyết này. Nếu nói về chức năng của nó thì chỉ là phòng ngủ và phòng trà mà thôi. Trong căn nhà này mọi thứ đều rất bình thường, thậm chí còn không có đồ dùng, nên mỗi khi khách đến chơi đều rất ngạc nhiên. Bởi họ không thể bắt đầu câu chuyện theo những cách thông thường như: Ôi, căn phòng đẹp thế. Anh mua chiếc sô pha này ở đâu thế? Hay tôi cũng không thể bật tivi lên và tìm chủ đề nói chuyện, hoặc cùng chơi trò chơi với khách được. Điều duy nhất tôi có thể làm là mời trà và chỉ nói chuyện thôi.

Lúc uống trà, suy nghĩ chung của cả người uống và người pha có lẽ là “phẩm trà”. Phòng ở của tôi cũng chính là một phòng trà, không trang trí, không bày biện. Thế nên khi vào đây, mọi người chỉ đơn giản là đối diện với nhau. Chắc cũng không có ai bực mình khi trong phòng trà không có tivi hay đài đâu nhỉ. Và cũng chính nhờ vậy, chúng ta có thể tập trung hoàn toàn vào câu chuyện của nhau.

Bí quyết cho cuộc sống hôn nhân ngọt ngào

Mỗi khi đến thăm nhà của một người sống tối giản, nói chuyện với họ trong căn phòng trống là tôi có thể nói chuyện quên cả thời gian. Đó là vì chúng tôi đều tập trung nói chuyện. Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, ta thường bắt gặp cảnh hai người ngồi hai bên bàn, mỗi người đều dùng điện thoại của mình, có thể là chơi trò chơi hay xem mạng xã hội của bạn bè… Nhưng cuộc nói chuyện của người sống tối giản lại hoàn toàn ngược lại. Nếu bạn hoàn toàn tập trung vào đối phương trong lúc nói chuyện thì mối quan hệ của hai người sẽ thay đổi rất nhiều.

Bí quyết cho cuộc sống hôn nhân chính là “hai vợ chồng chia sẻ với nhau thật nhiều”. Theo một điều tra cho thấy, so với các cặp vợ chồng không hay nói chuyện với nhau, các cặp đôi hay nói chuyện với nhau sẽ nói nhiều hơn năm tiếng một tuần. Nếu hai vợ chồng quá bận rộn với công việc, hay cãi nhau về tài sản, tự giam mình trong phòng thì thời gian nói chuyện sẽ rút ngắn đi rất nhiều.

Bất cứ ai cũng chỉ đơn thuần là “con người” thôi

Có lẽ sau khi bắt đầu cuộc sống với ít đồ đạc, tôi đã thay đổi nhận thức về con người. Tôi chỉ đơn thuần là một “con người”, không mang theo đồ đạc gì cả, mặc quần áo bình thường và đi loanh quanh đây đó. Hình ảnh “con người” này cũng không khác gì với con vịt, con rùa bơi trong ao, trong hồ kia vậy.

Từ việc coi bản thân chỉ đơn thuần là con người, cách nhìn nhận về người khác trong tôi cũng thay đổi.

Tôi không còn thấy ghen tị với tiền bạc, vật chất, tài năng của người khác và cũng không còn coi thường những người không có những thứ đấy.

Bây giờ, dù có gặp một người giàu có, tài năng sáng chói đi nữa thì tôi cũng không còn thấy tự ti về bản thân mình. Hoặc khi gặp một người không có gì cả, tôi cũng sẽ không chỉ trích họ không biết cố gắng như trước kia nữa. Người có nhiều thứ không có nghĩa là người vĩ đại, người không có gì cả không có nghĩa là kẻ tầm thường. Tôi chỉ thấy đơn giản họ là con người mà thôi. Chính vì nghĩ như vậy nên quan hệ của tôi với mọi người dường như cũng có sự thay đổi.

Tôi đã xóa bỏ suy nghĩ về việc phân biệt người giàu hay người nghèo, tôi coi mọi người như nhau. Và tôi cũng chẳng có gì phải xấu hổ về bản thân mình cả.

Nếu có 100 người bạn, bạn sẽ thế nào?

Tôi đã nghe câu chuyện này từ một đồng nghiệp trong công ty. Có một anh chàng rất thân thiện, nhiệt tình, vui tính, hấp dẫn với chị em. Khi anh ta tổ chức tiệc sinh nhật thì có 100 người đến chúc mừng.

Vì anh này thích rượu vang nên nghe nói mỗi người đều mang theo một chai rượu vang đến chúc mừng.

Lúc mới nghe câu chuyện này, tôi – một kẻ chẳng có mấy bạn bè, đã rất ghen tị với anh ta. Thường thì khi tổ chức tiệc sinh nhật, những ai quý mến mình sẽ đến chúc mừng mình. Nếu có ngần đấy bạn như anh ta, có lẽ tôi sẽ không cảm thấy cô đơn, những lúc khó khăn vất vả cũng sẽ có nhiều người giúp đỡ.

Tuy nhiên, có lẽ anh chàng đó cứ ba ngày sẽ phải đi dự tiệc sinh nhật một lần. Nếu bạn có 100 người bạn, mỗi người đều tổ chức sinh nhật, và bạn lại yêu quý tất cả mọi người, vậy thì trung bình cứ ba ngày bạn sẽ phải đi một bữa tiệc sinh nhật.

Quan hệ bạn bè tối giản cũng thật tuyệt

Có một câu nói như sau về bạn bè: Con số kỳ diệu cho bạn bè hay đồng nghiệp là ba người. Nếu bạn có ba người bạn thân thiết, hiểu rõ về nhau thì dù mỗi cuối tuần bạn chỉ gặp một người, bạn cũng có một tháng vui vẻ rồi.

Giữ các mối quan hệ bạn bè thân thiết ở mức tối giản như vậy cũng là một điều thật tuyệt. Ngược lại, nếu bạn có nhiều bạn bè cũng có nghĩa là bạn có nhiều mối quan hệ, nhưng bạn sẽ chẳng thể hết mình với tất cả những người đó được. Và cái cuối cùng bạn nhận được cũng chỉ hời hợt như cái bạn cho đi mà thôi. Mỗi người sống tối giản đều có ít đồ đạc, nhưng họ luôn trân trọng từng thứ một. Chính vì vậy, họ

luôn cảm thấy hạnh phúc, mỹ mãn với những gì mình đang có. Ít đồ không có nghĩa là ít mãn nguyện.

Như tôi đã nói ở trên, có nhiều bạn sẽ làm bạn thấy hãnh diện, nhưng bạn sẽ không thể hết lòng với tất cả mọi người. Nếu bạn có những người bạn mà không thể chia sẻ những suy nghĩ của mình, hãy dừng mối quan hệ đó lại. Cũng giống như việc vứt thử đồ đạc đi vậy. Nếu món đồ đó thực sự quan trọng, bạn sẽ lại cần nó và lại có nó. Tương tự như vậy, nếu người đó thực sự quan trọng, bạn chắc chắn sẽ có cách nối lại quan hệ với họ.

Những điều mà bộ phim Into the wild đã dạy tôi

Có một bộ phim tên là Into the wild. Bộ phim dựa trên một câu chuyện có thật về một chàng trai tên là Chris McCandless được sinh ra trong một gia đình giàu có, tốt nghiệp đại học với thành tích xuất sắc.

Tuy nhiên anh đã từ bỏ mọi thứ, cắt đứt tất cả các mối quan hệ và một mình sống giữa thiên nhiên ở Alaska. Kết thúc phim chính là cái chết bi thảm của nhân vật chính, và thông điệp cuối cùng bộ phim để lại là: Hạnh phúc chỉ có thực khi được sẻ chia. Và điều mà Chris McCandless đã dạy tôi đó là: Dù bạn có thể bỏ lại đằng sau tiền bạc, vật chất thì bạn cũng không thể sống một mình được.

Bí quyết của ngôi làng thọ nhất thế giới

Chris McCandless đã từng chỉ ra rằng điều quan trọng để cảm nhận hạnh phúc chính là có những mối quan hệ để bạn sẻ chia hạnh phúc. Và người càng hạnh phúc sẽ càng sống lâu. Nhà tâm lý học Ed Diener đã rút ra kết luận từ các nghiên cứu của mình: Những người cảm thấy thực sự hạnh phúc có thể sống lâu hơn 9,4 năm.

Ở Italia có một hòn đảo xinh đẹp tên là Sardinia. Tại đây, cứ bốn nghìn người lại có một người trên trăm tuổi, tỉ lệ này gấp 2,5 lần tỉ lệ trung bình toàn thế giới. Tại hòn đảo này có một ngôi làng được kỉ lục Guinness xác nhận có chín người anh em thọ nhất thế giới đang sống cùng trong một làng.

Tại ngôi làng này, mọi người hầu hết đều là họ hàng với nhau, biết nhau và sống cuộc sống yên bình.

Anh chị em, họ hàng thân thích sống gần nhau, hỗ trợ nhau và cho cả mọi người trong làng. Cuộc sống tràn ngập tình thương ấy đã góp phần kéo dài tuổi thọ của con người nơi đây.

Tại Okinawa, ngôi làng nổi tiếng vì tuổi thọ cao của Nhật Bản cũng vậy. Tất cả những người bạn gặp có thể đều là anh em của nhau. Người lớn tuổi thì trông những đứa trẻ hàng xóm, con người sống trong những mối quan hệ phong phú và cuộc sống tràn ngập yêu thương.

Con người càng hạnh phúc lại càng sống lâu. Khi điều tra về những người sống lâu, kết quả cho thấy tất cả họ đều có những mối quan hệ rất tốt đẹp. Tất nhiên là không phải đến mức 100 người như tôi đã đề cập ở trên. Cũng có những người không lập gia đình. Nhưng họ rất thân thiết với hàng xóm, gần gũi với mọi người. Và đây là điều không thể thiếu trong hạnh phúc.

Neuron phản chiếu (mirror neuron), tế bào đồng cảm

Mahatma Gandhi, người theo thuyết vô sản đã nói: Thay vì sắm thứ nọ đồ kia để bản thân vui vẻ một mình thì cống hiến cho mọi người sẽ làm cuộc sống của bạn giàu có hơn.

Dù tôi không thể dành cả đời để đấu tranh vì người khác như Mahatma Gandhi nhưng tôi cũng thấy hạnh phúc khi làm được điều gì đó cho mọi người. Khi làm một việc gì đó

cho người khác, tôi được họ trao tặng một nụ cười. Và khi nhìn thấy nụ cười ấy tôi cảm thấy thật hạnh phúc. Tại sao lại như vậy?

Việc giúp đỡ người khác khiến mình thấy hạnh phúc đã được giải thích một cách khoa học. Có một loại tế bào thần kinh tên là neuron phản chiếu. Dưới tác động của tế bào thần kinh này, chỉ cần bạn thấy ai đó bị thương hay bị ngã, bạn cũng sẽ có cảm giác đau. Hay nói cách khác, cơ chế hoạt động của tế bào này là cho bạn có cảm giác giống với với cảm giác của ai đó mà bạn thấy.

Cảm giác bị cuốn hút khi đọc truyện, xem phim, xem hoạt hình… mà chúng ta hay gọi là nghiện phim, nghiện truyện… cũng do tác động của tế bào này gây ra. Nếu nhân vật chính đau khổ, bạn cũng cảm thấy đau khổ, hay câu chuyện có hậu, bạn cũng sẽ hạnh phúc theo. Tương tự như vậy, khi nhìn thấy nụ cười trên gương mặt những người mà mình giúp đỡ, dưới tác động của tế bào neuron phản chiếu, bạn cũng sẽ thấy thật hạnh phúc.

Chế độ “thân thiện” mặc định

Ngoài neuron phản chiếu, còn có những cơ chế khác khiến chúng ta thấy đồng cảm với mọi người.

Ví dụ, khi nhìn thấy cảnh mọi người giúp đỡ một đứa bé bị lũ cuốn trên sông, nhiều người cảm thấy nghẹn ngào… Những người rơi nước mắt đấy không có nghĩa là những người đa sầu đa cảm. Khi nhìn thấy cảnh cứu hộ trên sông, trong não bạn sẽ sản sinh ra endorphin. Endorphin là một chất dẫn truyền thần kinh trong não có tác dụng tạo cảm xúc tích cực, cải thiện tâm trạng. Chỉ cần nhìn thấy hành động giúp đỡ người khác, dưới tác dụng của chất này, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc. Tất nhiên không chỉ có nhìn mà khi bạn trực tiếp giúp đỡ người khác cũng vậy. Nhường ghế trên xe buýt cho người già và phụ nữ có thai, trả lại đồ làm rơi cho người đi

phía trước… chỉ với những hành động nhỏ đó, bạn cũng sẽ thấy thật vui vẻ. Chắc hẳn ai cũng hiểu được cảm giác này. Nguyên nhân là khi đó, các chất endorphin tạo cảm giác hạnh phúc được sản sinh.

Nói tóm lại, trong mỗi con người có cài đặt sẵn một chế độ tạo cảm giác hạnh phúc khi giúp đỡ hay đồng cảm với người khác. Con người là loài động vật biết tổ chức xã hội. Bởi vậy, con người được hình thành phản xạ cảm thấy hạnh phúc khi làm gì đó cho mọi người. Nếu nói như vậy thì việc phân biệt giữa người tốt và kẻ đạo đức giả dường như không còn ý nghĩa gì nữa. Bởi khi bạn làm việc gì cho ai đó, tựu chung lại cũng vì chính bạn. Mà cho dù bạn có vì chính bạn thì thực tế vẫn là bạn làm gì đó cho mọi người. Bởi vậy, thật khó để có thể phân biệt được chúng.

Nếu bạn có ít đồ đạc thì ngay cả mối quan hệ với mọi người cũng sẽ thay đổi. Nhưng dù bạn có ít đồ hơn thì cơ chế hạnh phúc vẫn nguyên như vậy.

Tận hưởng hiện tại

“Dù có nói gì đi chăng nữa thì việc phân biệt quá khứ, hiện tại và tương lai cũng chỉ là ảo tưởng mà thôi.”

− Albert Einstein

Tương lai là thứ không thể nghĩ đến

Tôi đã vứt rất nhiều đồ đạc của mình. Kể cả những món đồ mà “một lúc nào đó” tôi sẽ dùng đến. Và một điều kì lạ đã xảy ra, đó là tôi không nghĩ ngợi gì về những việc trong tương lai của mình nữa.

Giống như cánh cửa mang tên tương lai đã hạ xuống vậy, dù tôi có muốn nghĩ đến nó thế nào đi nữa, tôi cũng không thể nào nghĩ được gì cả. Tại sao lại như vậy? Tôi chỉ vứt bớt đồ đi thôi mà.

Tình trạng này trái ngược hoàn toàn với tôi trước đây. Lúc trước, tôi thường lo lắng cho tương lai của mình. Tôi chọn công việc trong nhà xuất bản, một ngành công nghiệp già cỗi. Dù là một biên tập viên, nhưng hầu như tôi cũng chẳng làm được gì mấy. Phạm vi công việc của tôi rất bó hẹp. Và chỉ cần một chút biến động thôi là tôi có thể bị đuổi việc bất cứ lúc nào. Mà năm nay tôi cũng 35 tuổi rồi, chuyển việc lúc này thì cũng hơi khó. Không vợ con, không bạn bè thân thiết, có lẽ chờ đợi tôi chỉ có cái chết trong cô độc mà thôi… Tôi đã từng có những suy nghĩ như vậy về tương lai mờ mịt của mình.

Đừng rửa những chiếc đĩa chưa bị bẩn

Trong cuốn Quẳng gánh lo đi và vui sống của Dale Carnegie, tôi tâm đắc nhất với câu nói: “Đừng rửa những chiếc đĩa chưa bị bẩn.”

Số bát đĩa phải rửa trong hôm nay chỉ là số bát đĩa trong một ngày. Nhưng nếu nghĩ đến cả số bát đĩa của ngày mai, ngày kia hay trong một năm liền thì bất cứ ai cũng cảm thấy lo lắng khi phải làm công việc này, thậm chí đến phần bát đĩa trong ngày cũng không thể làm hết được. Tương tự như vậy, chuyện thất nghiệp trong tương lai, kết hôn, sinh con, bệnh tật, già yếu và cái chết, đó chính là những chiếc đĩa bẩn của tương lai.

Sau khi bắt đầu cuộc sống tối giản, tôi đã học được bài học lớn. Đó là với những món đồ mà “một lúc nào đó” mới cần đến nó thì đến lúc đấy chúng ta mới nên mua nó về. Còn hiện tại, bạn cứ tạm vứt nó đi cũng được.

Trong tương lai, có thể tôi sẽ thất nghiệp, cũng có thể tôi sẽ chết trong cô quạnh. Nhưng tôi đã nhận ra là đến khi nào thất nghiệp, hoặc đến khi cuối đời, tôi mới nên lo lắng như vậy. Einstein đã nói: Tại sao bạn lại gánh hết trách nhiệm

lên người mình? Đến lúc cần thiết, tự khắc sẽ có người đứng ra đảm nhận, như vậy chẳng phải tốt hơn sao?

Bạn chỉ nên lo lắng vào những lúc cần thiết thôi.

Gợi ý chỉ dành cho ngay lúc này

Mỗi lần vứt đồ, tôi lại tự hỏi đi hỏi lại bản thân là nó có cần thiết “ngay lúc này” không nhỉ? Cứ lặp lại như vậy, tôi cũng không còn để ý đến thời điểm “một lúc nào đó” nữa, và có thể nhận ra những gợi ý chỉ dành cho hiện tại. Khi cánh cửa mang tên “tương lai” được hạ xuống, dù bạn có nghĩ đến nó cũng chẳng nghĩ được gì. Mỗi ngày, tôi chỉ rửa phần chén đĩa trong ngày mà thôi, cũng như tôi chỉ làm phần việc hiện tại của bản thân. Và khi không còn suy nghĩ đến những điều chưa xảy ra, tôi thấy cuộc sống vui vẻ hơn hẳn. Trên hết là tôi có thể tập trung cho chính hiện tại.

Những món đồ đã từng là minh chứng cho bản thân

Tương tự như vậy, tôi cũng không còn giữ những món đồ mà tôi “đã từng” cần đến. Chỉ cân nhắc đến thời điểm hiện tại nên những thứ quan trọng trong quá khứ, hay những món đồ mà trước đây tôi luôn muốn có được, tôi đều không giữ một thứ nào cả. Thậm chí cả những món đồ đã từng mang dấu ấn riêng của tôi cũng bị bỏ đi. Tôi đơn thuần chỉ là một “con người” không mang một thứ gì cả. Tôi cũng không mang món đồ gì gọi là chứng minh cho giá trị con người của tôi cả.

Tôi đã từng là một người sống khép kín và u tối. Vứt hết những món đồ trong quá khứ đi cũng đồng nghĩa với việc tôi có thể tạm biệt được quá khứ ảm đạm đó của mình. Và như vậy, tôi có thể tập trung được cho tôi của hiện tại.

Trải nghiệm chính là ở hiện tại

Trong số các loài động vật, chỉ có con người mới có thể dự đoán được phần nào tương lai. Và như chương hai tôi đã giải thích, khả năng này chỉ đúng với khoảng thời gian rất ngắn mà thôi. Ví dụ nó chỉ giúp ích cho bạn trong mấy giây để chạy trốn khỏi kẻ thù hay cho bạn biết nên di chuyển theo hướng nào để bắt được con mồi… Ngay từ thời nguyên thủy, khả năng dự đoán này chỉ có hiệu lực trong một thời gian rất ngắn. Giống như vậy, dù bạn có thể biết rõ cảm giác của mình ngay sau khi mua được một chiếc iPhone thì bạn cũng không thể tưởng tượng được viễn cảnh một năm sau khi bạn sử dụng nó.

Người ta cho rằng có thể dự đoán được tương lai, và để làm được điều đó, người ta đã lên rất nhiều kế hoạch tỉ mỉ. Khi thực hiện những kế hoạch đó, họ thường có cảm giác như ở tương lai, nhưng hãy nhớ rằng trên thế giới này không có ai có thể “trải nghiệm” được tương lai cả. Nếu bạn nói bạn có thể trải nghiệm được tương lai ngắn khoảng năm giây sau. Được rồi, vậy hãy nhắm mắt lại và đếm.

Hết giờ! Và điều mà bạn cảm nhận được chính là “hiện tại”. Trải nghiệm tương lai là điều không thể.

Thậm chí cũng chẳng có ai có thể cảm nhận lại những trải nghiệm trong quá khứ y hệt như lúc nó xảy ra được. Những gì chúng ta nhớ lại chỉ là tập hợp những điểm sáng trong trí nhớ mà thôi.

Thực tế không tồn tại tương lai hay quá khứ. Tất cả chỉ là các chuỗi thời điểm “hiện tại” kéo dài mãi mãi. Và những gì bạn trải nghiệm được cũng chỉ có thể ở hiện tại. Einstein đã từng nói rằng bạn không thể phân biệt được quá khứ, tương lai, và hiện tại.

Người luôn thở dài

Những người cho rằng có thể trải nghiệm được tương lai sẽ coi như không có thời điểm hiện tại. Để có một tương lai tươi sáng, họ sẽ luôn trăn trở xem bản thân có thể tự hào vì điều gì. Tuy nhiên, như tôi đã nói ở trên, chúng ta chỉ có thể trải nghiệm trong hiện tại mà thôi, thế nên những người hiện tại luôn trăn trở suy nghĩ thì sau này họ cũng luôn phải trăn trở suy nghĩ như vậy. Nếu bạn muốn thay đổi điều gì đó, chỉ có cách là thay đổi ngay tại thời điểm hiện tại. Trên đời này không tồn tại thời điểm gọi là ngày mai hay tuần sau. Và cho dù bạn có chờ đến một năm sau thì thời điểm đó cũng chỉ là thời điểm "hiện tại". Tất cả đều là thời điểm hiện tại.

Sau khi vứt hết những món đồ để dành cho tương lai và những thứ đã từng dùng trong quá khứ, tôi hiện giờ có thể tập trung tuyệt đối vào hiện tại của chính mình.

Và có lẽ, tôi không còn điều gì đáng sợ trong tương lai phía trước nữa. Không còn đồ đạc làm vướng bận, cuộc sống của tôi thật nhẹ nhàng. Sau này, dù có chuyện gì xảy ra, dù cuộc sống có thay đổi thế nào, tôi cũng không còn so sánh bản thân với người khác. Có thể tôi sẽ sống cuộc sống nghèo khó, có thể tôi sẽ chìm trong đau khổ, nhưng tôi sẽ tận hưởng nó. Và dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa, tôi cũng chỉ tận hưởng quãng thời gian "hiện tại" của mình mà thôi.

Biết trân trọng

"Đời người chỉ có hai cách sống. Một là sống mà không để lại dấu vết gì, hai là sống mà để lại tất cả cho đời sau."

− Albert Einstein

Ít đồ đạc dạy tôi biết trân trọng

Đây là một câu chuyện cũ của tôi. Khi tôi loại bỏ đồ, căn phòng của tôi trở nên trống trải. Và lúc nằm ngủ trên giường

như mọi khi, tôi cảm thấy thật kỳ lạ. Không hiểu tại sao tôi lại thấy biết ơn và trân trọng đồ đạc trong nhà. Đó là cảm giác mà trước đấy tôi chưa bao giờ có được. Quãng thời gian mà tôi chỉ chăm chăm vào những thứ bản thân còn thiếu, tôi chưa bao giờ biết đến hai từ cảm ơn với những đồ đạc mình có. Thay vào đó, tôi chỉ mải miết theo những thứ không thuộc về mình. Tôi luôn cảm thấy mình chưa có cái này, chưa đủ cái kia… nhưng lúc đó, trong phòng tôi lại có giường, có bàn ghế, có cả điều hòa nữa. Giờ ngẫm nghĩ lại mới thấy lúc đó, tôi có đủ mọi tiện nghi để ngủ nghỉ thoải

mái, tắm rửa nấu nướng, vui chơi thỏa thích trong nhà. Cuối cùng thì tôi đã bắt đầu biết cảm ơn vì mình đã có mái nhà để che mưa chắn gió.

Có lẽ nếu cứ tiếp tục ôm theo những món đồ ấy thì chẳng bao giờ tôi biết trân trọng đồ vật là gì. Trân trọng chiếc tivi, bộ trò chơi điện tử, băng đài, thiết bị chiếu phim, các loại điều khiển… Ít đồ vật hơn, tôi có thể trân trọng tất cả những món đồ mình có.

Biết trân trọng, giải pháp khắc phục sự nhàm chán

Như ở chương hai tôi có giải thích với bạn, con người luôn lặp lại một quy trình từ “quen thuộc” đến “nhàm chán”. Giải pháp duy nhất cho vấn đề này chính là biết cảm ơn và trân trọng đồ vật. Biết cảm ơn, biết trân trọng, bạn sẽ không còn thấy nhàm chán vì luôn thấy, luôn dùng một món đồ trong thời gian dài.

Thậm chí, bạn còn cảm thấy thật may mắn khi có những món đồ mà vốn bạn đang cảm thấy rất nhàm chán. Từ đó, bạn có thể tìm thấy sự tươi mới trong cuộc sống hàng ngày của mình. Nhờ có sự trân trọng, bạn không còn coi những món đồ bạn đang có là những thứ hiển nhiên nữa. Đó là vì sự trân trọng đã tạo ra sự “kích thích” khác biệt với bạn.

Kích thích này còn giúp bạn thấy yên lòng hơn hẳn kích thích khi bạn mua đồ mới hay sắm thêm đồ đạc trong nhà.

Dù bạn có nhiều đồ đến đâu, nhưng nếu không biết trân trọng chúng, bạn sẽ nhanh chóng chán những món đồ ấy. Ngược lại, dù bạn có ít đồ nhưng biết trân trọng tất cả các món đồ ấy, bạn sẽ thấy cuộc sống thật mỹ mãn.

“Kệ ngũ quán” – thói quen biết cảm ơn

Trong thiền đạo, trước khi ăn người ta phải cầu nguyện và niệm một bài “kệ ngũ quán”. Nói đơn giản theo ngôn ngữ hiện đại thì bài kệ này như sau:

Suy ngẫm về nguồn gốc món ăn. (Món ăn này được làm ra như thế nào? Được ai mang đến và mang đến bằng cách nào?)

Tự vấn bản thân xem trong ngày hôm nay mình đã tích đủ đức độ xứng đáng với bữa ăn này hay chưa?

Không ăn vội vàng, không nghĩ đến người khác, chỉ tập trung vào bữa ăn trước mắt mình.

Không phải ăn theo kiểu của người sành sỏi xem món ăn ngon hay dở, mà ăn để duy trì sinh mệnh bản thân.

Ăn bữa ăn này để hoàn thành mục tiêu mình theo đuổi.

Bài kệ này có sức mạnh vô cùng to lớn. Thay vì đi tới cửa hàng một nghìn lần, bạn niệm bài kệ này một nghìn lần, bạn sẽ thấy cuộc sống mãn nguyện hơn rất nhiều.

Tập trung vào bữa ăn giúp bạn trân trọng bữa ăn mình có. Vì biết trân trọng bữa ăn, nên bạn càng tập trung vào bữa ăn. Cứ như vậy, qua mỗi bữa ăn là một lần bạn tự kiểm điểm lại bản thân mình.

Mỗi sáng, Steve Jobs thường đứng trước gương và tự hỏi: Hôm nay là ngày cuối của cuộc đời mình.

Liệu mình có thực sự muốn làm hết các kế hoạch trong ngày hôm nay không nhỉ? Và ông đã duy trì thói quen đó trong suốt 33 năm, mỗi ngày đều tự nhìn nhận lại xem bản thân có mờ nhạt đi chút nào hay không. Cũng tương tự như vậy, bài kệ ngũ quán không đơn thuần chỉ là những lời bạn nói bên môi, mà còn là lúc bạn nhìn nhận lại từng hành động của bản thân mình.

Tôi đã từng là một người rất sành ăn. Tôi thích các món ăn ngon. Thế nhưng hiện tại, tôi lại không muốn tốn thời gian tìm các món ăn ngon nữa. Cho dù không còn được coi là người sành ăn thì tôi cũng không bận tâm. Chỉ cần không quên cảm giác biết ơn với các món ăn, thì dù có là bữa ăn đạm bạc thế nào đi chăng nữa, tôi vẫn có thể tập trung vào món ăn và cảm thấy thật may mắn khi được ăn.

Cảm ơn không phải là phương tiện để đạt được hạnh phúc

Đến giờ thì tôi đã hiểu việc biết cảm ơn có sức mạnh lớn đến dường nào. Hồi học tiểu học, chắc chắn tôi đã được học về sự quan trọng của cảm ơn trong giờ đạo đức, nhưng tôi đã quên hết rồi. Mấy lời “cảm ơn, trân trọng” sáo rỗng, nhàm chán ấy có gì mà phải coi trọng cơ chứ. Và giờ đây, sau khi đi một vòng rất lớn, dường như tôi lại hiểu ra tầm quan trọng của sự biết ơn.

Chính vì vậy, từ bây giờ tôi sẽ tập thói quen biết cảm ơn. Lần này, nhất định tôi sẽ không quên.

Đến một ngày, khi tôi đọc được cuốn Cuộc nói chuyện với thần linh của Satoumi Tsurou, tôi cảm thấy thật bất ngờ. Trong cuốn sách đó có viết: Thời điểm bạn biết cảm ơn cũng chính là lúc bạn hạnh phúc.

Bất chợt, tôi nghĩ đến viễn cảnh gọi là “hạnh phúc”. Ở trong một lữ quán sang trọng, tắm trong bồn tắm lộ thiên rộng rãi. Sau đó được thưởng thức bữa ăn thịnh soạn. Có lẽ ai cũng mong muốn viễn cảnh đấy trở thành hiện thực, và chắc chắn ai cũng sẽ biết “cảm ơn” tại thời điểm đó.

Lữ quán cao cấp, bồn tắm to đẹp, bữa ăn thịnh soạn… nếu bạn được cung cấp những điều kiện tuyệt vời, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy thật “biết ơn”. Và bạn sẽ tự lẩm nhẩm rằng: Thật hạnh phúc! Khi bạn cảm thấy hạnh phúc, chắc chắn bạn cũng thấy thật biết ơn.

Chính vì vậy, biết ơn không phải là một phương tiện để bạn được hạnh phúc mà là một phần của hạnh phúc. Theo các kết quả nghiên cứu thực nghiệm tâm lý học cho thấy, những người hay cảm thấy biết ơn là những người hạnh phúc. Và đó cũng là một điều hiển nhiên, bởi bản thân biết ơn chính là hạnh phúc rồi.

Biết ơn là nhìn nhận một cách tích cực

Biết cảm ơn chính là cách nhìn nhận tích cực. Khi nhìn thấy một nửa cốc nước, sẽ có người nghĩ: Ôi, còn những nửa cốc thế này. Nhưng cũng có người nghĩ: Còn có nửa cốc thôi à. Cách nghĩ tích cực như “còn những nửa cốc nước” chính là bản chất của biết ơn. Đó chính là cảm giác: Còn những nửa cốc nước sao, thật may quá. Biết ơn không phải là nhìn mọi thứ tiêu cực, thấy mọi thứ đều thiếu thốn, mà là cách nhìn tích cực với tất cả mọi vật trước mắt mình. Đó là cảm giác chỉ cần thế này thôi là đủ. Biết ơn chính là “nhìn nhận” một cách tích cực.

Kết hợp hiện tại và biết ơn

Như ở trên tôi đã đề cập, con người chỉ có thể trải nghiệm “hiện tại”. Bạn không thể thông qua năm giác quan để trải nghiệm lại quá khứ một cách chân thật như ở hiện tại. Và dù

bạn có cảm giác như là trải nghiệm tương lai thì khi thời điểm đó đến, tất cả đều sẽ trở thành “hiện tại”. Chính vì vậy, bạn chỉ có thể trải nghiệm “hiện tại”. Còn “biết ơn” lại chính là “cách nhìn tích cực” với mọi thứ. Nếu kết hợp hai yếu tố này lại thì sẽ thế nào nhỉ?

Bạn hãy cùng thử với tôi nhé. Chỉ tốn một phút của bạn thôi. Trong một phút này, bạn phải “biết ơn” với “hiện tại”. Hay nói cách khác, bạn phải “nhìn hiện tại một cách tích cực” trong suốt một phút.

Hiện tại tôi đang ở trong một nhà hàng gia đình lúc đêm muộn. Khách còn lại chỉ có mình tôi, nên tôi thấy hơi buồn chán. Tuy nhiên, cửa hàng này lại mở cửa đến nửa đêm chỉ để phục vụ một mình tôi.

Nhân viên trong cửa hàng trông khá lạnh lùng, nhưng lúc đưa thức ăn lên, họ lại tặng cho tôi một lời chúc ấm áp: Chúc quý khách ngon miệng. Chiếc ghế tôi ngồi rất bình thường nhưng tôi cảm thấy vô cùng thoải mái. Thật tuyệt vời làm sao. Thực đơn ở quầy bar chẳng bao giờ thay đổi, nhưng cốc nước của bạn lúc nào cũng được rót đầy. Ly, cốc cũng được cọ rửa sạch sẽ. Lúc ra khỏi nhà hàng đó, tôi thấy một đôi đang đi phía trước, tôi cũng thấy hơi ghen tị với họ. Nhưng ngẫm lại thì tôi cũng vừa có những điều rất tuyệt vời đấy thôi.

Lại tiếp tục tưởng tượng nhé. Hiện tại tôi lên tàu đi làm, công đoạn nhàm chán mà ngày nào tôi cũng trải qua. Vị khách phía trước tôi đang bị giữ lại cửa soát vé vì số dư trong thẻ Suica1 không đủ. Tuy nhiên, bạn phải công nhận với tôi là thẻ Suica là một phát minh tuyệt vời và thật tiện lợi. Thang cuốn được thiết kế để có thể cho hai người đứng cùng một hàng, nhưng bao giờ chúng ta cũng chỉ đứng hàng một người, đó chính là nét văn hóa của Nhật Bản. Bước lên tàu điện chật cứng người, thật may mắn làm sao khi có đông người như thế này và chúng ta không phải sống trong một

thế giới diệt vong như trong phim. Hôm nay trời khá nóng, nhưng nếu bạn đến công ty thì sẽ có quạt máy, điều hóa mát mẻ ngay. Tiền lương tuy không nhiều nhưng hàng tháng tôi đều kiếm được khoản tiền đủ dùng. Ngày nào công việc cũng nhàm chán như nhau, nhưng nếu tập trung, tôi sẽ giải quyết được khối việc. Đối tác lúc nào cũng càu nhàu trong điện thoại, nhưng nếu coi đây là một phần công việc thì cũng không đến nỗi nào. Bản thân mình làm việc mệt mỏi và đối tác cũng như vậy. Mấy đàn em trong công ty chẳng bao giờ làm việc tử tế cả, nhưng ngược lại, họ chẳng bao giờ than phiền mà luôn giúp đỡ tôi trong công việc. Làm việc liên tục nhiều ngày khiến tôi cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, nhưng thật may là tôi không bị bệnh và vẫn còn đủ sức để làm việc.

Tôi cảm thấy cuộc sống của mình quá hạnh phúc. Còn bạn thì sao? Cứ tiếp tục suy nghĩ như vậy, bạn sẽ luôn thấy “biết ơn” với “hiện tại”. Và một người luôn nhìn “hiện tại” một cách tích cực sẽ luôn là người lạc quan, bao dung và không bao giờ từ bỏ cuộc sống. Họ là những người thân thiện, hiền lành và luôn luôn hạnh phúc. Và có lẽ một lúc nào đó, họ có thể thay đổi “hiện thực” của bản thân.

5. KHÔNG PHẢI TRỞ NÊN HẠNH PHÚC MÀ LÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC

Vứt bỏ "mô hình hạnh phúc kiểu mẫu"

Mặc dù nói xã hội này chấp nhận nhiều cách sống khác nhau, nhưng trong đó vẫn tồn tại một cách sống được cho là mô hình hạnh phúc kiểu mẫu. Công việc ổn định, kết hôn, lập gia đình, làm bố mẹ của hai, ba đứa con và sau này là trông cháu. Đấy chính là hạnh phúc kiểu mẫu mà chúng ta "nên" làm theo. Nếu bạn làm được hết điều đó, có nghĩa là bạn có thể hạnh phúc rồi đấy.

Định nghĩa hạnh phúc của Tâm lý học tích cực (nghe tên có vẻ kỳ, nhưng đây là ngành nghiên cứu nhằm tìm ra những niềm hạnh phúc mới), lại hoàn toàn khác với hạnh phúc mà bạn "nên" theo đuổi ở trên. Trong số các nhà nghiên cứu theo trường phái này, Sonia Ryu Bomi ASCII đã nhận định rằng:

Hạnh phúc của con người được quyết định 50% bởi di truyền, 10% bởi môi trường và 40% còn lại do hành động hằng ngày. 10% môi trường này không chỉ là nơi ở mà còn bao gồm các yếu tố: giàu hay nghèo, khỏe mạnh hay đau ốm, chưa kết hôn hay đã kết hôn…

Và khi so sánh với quan niệm hạnh phúc thông thường mà mọi người vẫn nghĩ, dường như hạnh phúc được tạo thành từ 90% môi trường và 10% di truyền mà thôi. Nếu nói như vậy thì bất cứ ai chỉ cần trúng sổ số, có nhiều tiền là đã hạnh phúc rồi. Hoặc cũng có thể kết cấu đó là 90% di truyền và 10% còn lại là môi trường. Nếu như vậy thì chỉ cần bạn được sinh ra trong một gia đình hạnh phúc, vẻ ngoài xinh đẹp là kiểu gì 10% còn lại cũng sẽ nằm trong tay bạn thôi.

Hạnh phúc được quyết định bởi 50% di truyền 50% di truyền này không đơn thuần là vẻ bề ngoài, thần kinh vận động hay

trí thông minh, mà theo một nghiên cứu về hai đứa trẻ sinh đôi cùng trứng được nuôi dạy ở hai môi trường khác nhau, người ta nhận ra rằng con người có "điểm chuẩn của hạnh phúc". Điểm chuẩn này cũng giống như giới hạn chuẩn về cân nặng của mỗi người vậy, chúng ta ăn kiêng, giảm cân để cân nặng trở về mức chuẩn.

Cũng tương tự như vậy, dù có trải qua việc vui đến đâu hay phải chịu những ngày tháng buồn khổ đến mức nào, hạnh phúc của một người sẽ tự động quay lại điểm chuẩn hạnh phúc của người đó.

Trong cấu tạo của hạnh phúc có 50% là do di truyền. Sự di truyền này khác với kiểu di truyền giúp bạn từ khi sinh ra đã đẹp trai, xinh gái, hay gu thời trang tốt hay kém, thông minh hay không thông minh…

Ngay từ bé đã có những đứa trẻ có cá tính riêng, có những bé luôn giữ nụ cười trên môi. Những đứa trẻ này có thể bắt chước điệu cười từ một ai đó hoặc có thể là chúng cho rằng cười là hạnh phúc nên lúc nào cũng cười. Có những người từ khi sinh ra đã luôn tươi cười. Cũng có những người luôn tích cực, lạc quan dù trong hoàn cảnh nào đi nữa. Điều này thường khi còn nhỏ như thế nào thì lớn lên vẫn giữ nguyên như vậy. Quả thực trên thế giới này, có người được thừa hưởng hạnh phúc do di truyền.

Môi trường chỉ ảnh hưởng 10%

Tại sao môi trường chỉ ảnh hưởng 10% đến hạnh phúc của chúng ta? Người ta cho rằng trường hợp có thể đảm bảo sự an toàn, ăn uống, chỗ ngủ của bản thân ở mức tối thiểu cũng đã may mắn hơn rất nhiều so với người không làm được điều đó. Đây đều là những hạnh phúc mua được bằng tiền. Và những yếu tố sau đây cũng chỉ ảnh hưởng rất nhỏ đến hạnh phúc của chúng ta. Đó là: thu nhập, công việc, nhà ở, kết hôn hay không, có con hay không… Vậy tại sao "môi

trường”, vốn được cho là ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc, lại chỉ chiếm có 10% mà thôi. Bạn có thấy điều này vô lý?

Dù bạn nhiều tiền đến đâu, hay bạn nghèo đến mức nào, dù bạn sống trong một lâu đài xa hoa ở phía nam, hay sống trong căn phòng có diện tích 4,5 chiếu tatami ở những vùng lạnh giá thì tất cả điều đó chỉ chiếm 10% hạnh phúc của bạn. Bởi chúng ta có thể quen với tất cả những điều kiện đó. Trước khi sống trong dinh thự xa hoa, bạn chỉ có thể tưởng tượng ra được một ngày đầu tiên khi bắt đầu sống ở đấy. Còn cảm giác sau một tuần, một năm sau khi đã quen với dinh thự này rồi thì bạn không thể nào tưởng tượng nổi. Bởi vậy nên mới nói, môi trường chỉ chiếm 10% mà thôi.

Số đen, số đỏ, đều chỉ là thói quen

Con người chúng ta có thể làm quen và vượt qua mọi kích thích dù đó là thành công lớn trong cuộc đời hay là thất bại ê chề hủy hoại sự nghiệp. Điều này đã được chứng minh qua kết quả của các cuộc điều tra liên quan đến hạnh phúc.

Thời gian đầu, chúng ta sẽ cảm thấy “kích thích” do sự “khác biệt” từ những việc này mang lại. Khi trúng sổ xố, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc vô bờ. Khi bạn mắc bệnh hiểm nghèo hoặc mất đi người bạn yêu thương, bạn sẽ thấy đau khổ đến mức cuộc sống của bạn chỉ còn toàn bất hạnh mà thôi. Nhưng nếu nhìn từ vị trí của người khác, thì những niềm vui hay nỗi buồn này cũng chỉ là những kinh nghiệm tất yếu mà bất cứ ai cũng sẽ trải qua khi trưởng thành, và chúng ta sẽ quen với nó nhanh hơn chúng ta tưởng tượng.

Tốt nghiệp một trường học danh giá, làm việc trong một công ty tốt, kết hôn, có con, mua nhà, tiết kiệm tiền cho lúc tuổi già, chăm cháu… Đây chính là hạnh phúc kiểu mẫu của con người. Tuy nhiên, khi chúng ta đạt được một mức độ nào đó, chúng ta sẽ dần quen với trạng thái này và nó không còn khiến ta cảm thấy hạnh phúc nữa.

Thế nên, chúng ta có thể thay đổi mọi thứ bằng 40% còn lại. 40% từ hành động của chính chúng ta. Đây là con số đáng tin cậy đúng không nào. Nếu nói tác động của hành động đến hạnh phúc chỉ là 10% thì chúng ta chẳng có chút động lực làm việc nào cả, thay vào đó thà ở nhà ngủ còn hơn. Ngược lại, nếu nói con số này là 90% thì kết quả này thực chẳng đáng tin chút nào. 40% vừa đủ để khơi dậy động lực cố gắng trong mỗi chúng ta.

Bạn không thể “trở nên hạnh phúc”

Trước đây, có người nói với tôi rằng: Sau này chỉ cần được như bọn trẻ là tôi đã hạnh phúc rồi. Có lẽ hầu như mọi người đều nghĩ như vậy. Hay nói cách khác, chỉ cần đạt được điều kiện gì đó là chúng ta “có thể trở nên hạnh phúc”.

Ví dụ, chỉ cần bạn đặt chân lên đỉnh núi mang tên “hạnh phúc” thì hạnh phúc của quãng thời gian sau này của bạn sẽ được đảm bảo. Hoặc cũng giống như một cuộc đua marathon, khi bạn về đích, chạy qua sợi dây băng cán đích là bạn có thể nhận được tấm huy chương hạnh phúc. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng hạnh phúc không phải là đỉnh núi hay đích đến của cuộc đua.

Bởi vậy bạn không thể “trở nên hạnh phúc”. Dù là hạnh phúc đến trong tích tắc đi nữa rồi bạn cũng sẽ quen với nó và nó dần trở thành một phần hiển nhiên trong cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu bạn trúng sổ xố toto Big 600 triệu yên thì bạn quả là một người may mắn. Bạn có thể bỏ công việc nhàm chán hiện tại, xóa tan mọi lo lắng trong tương lai và sống thoải mái theo những gì bạn muốn. Lúc đó, có lẽ cuộc đời bạn sẽ thực sự “sang trang mới”.

Tuy nhiên, một lần nữa tôi lại nói lại rằng, trước lúc trúng 600 triệu yên, chẳng có ai tưởng tượng được cảm giác của một năm sau khi trúng giải. Khi đó, anh ta đã quen với cuộc sống “được sang trang mới” rồi. Điều này cũng giống như

một người muốn có con, luôn nghĩ thứ mình thiếu bây giờ chỉ là đứa con thôi, sẽ chẳng tưởng tượng được ba năm sau anh ta có con sẽ như thế nào.

Hạnh phúc không phải là trạng thái mà bạn có thể "trở nên" như vậy. Hạnh phúc cũng không phải là một phần thưởng khi bạn có thể bắt chước theo đúng những kiểu mẫu có sẵn.

Không phải là trở nên hạnh phúc mà là cảm nhận hạnh phúc

Bạn không thể trở nên hạnh phúc, theo tôi, hạnh phúc chỉ là cảm nhận của bạn tại thời điểm đó thôi.

Chỉ có những cảm nhận tức thời đó mới là hạnh phúc. Và thời điểm mà chúng ta trải nghiệm hạnh phúc cũng chỉ là thời điểm "hiện tại" mà thôi.

Nếu ngay cả hạnh phúc trong "hiện tại" cũng không cảm nhận được thì ngày mai, ngày kia hay một năm sau người đó cũng không cảm nhận được. Nếu có một ngày, thời điểm ngày mai, ngày kia hay một năm sau đến thì lúc đó nó cũng biến thành "hiện tại" rồi. Nói cách khác, chúng ta luôn có thể cảm nhận hạnh phúc "hiện tại" bất cứ lúc nào.

Hạnh phúc là bản tự đánh giá bản thân

Trong cuốn sách này, tôi đã giới thiệu rất nhiều kết quả nghiên cứu liên quan đến hạnh phúc. Vậy người ta đo hạnh phúc của con người bằng cách nào? Chuyện này rất đơn giản. Đó là hỏi trực tiếp người tham gia nghiên cứu. "Nếu nhìn rộng ra một chút, bạn có thấy thỏa mãn với cuộc sống của mình không?" Nếu người đó cảm thấy hạnh phúc, trong não họ sẽ xuất hiện các hạt vật chất. Chỉ cần đo lượng vật chất này là có thể biết người đó có hạnh phúc hay không. Tuy nhiên, dù thời điểm đo có thể kiểm tra lượng vật chất này, nhưng lại không thể biết về lâu dài họ có hạnh phúc

hay không. Chúng ta cũng không thể đo mãi trong suốt một đời người được. Chính vì vậy, hạnh phúc là thứ mà chỉ có bạn mới tự đánh giá được.

“Hạnh phúc là tùy thuộc vào suy nghĩ của chính bản thân mình. Hạnh phúc không phải là vật ngoài thân mà nó nằm bên trong con người chúng ta. Hạnh phúc do trái tim ta quyết định…” Có rất nhiều danh ngôn nói về hạnh phúc và câu nào cũng là những triết lý đúng đắn. Bởi bản thân hạnh phúc vốn là thứ mà chỉ có bản thân mình mới đánh giá được. Dù người khác thấy họ vất vả, đau khổ thế nào đi chăng nữa, nhưng nếu người đó nói rằng: Tôi thực sự rất hạnh phúc. Bản thân tôi thật may mắn. Tôi thật biết ơn hiện tại… thì có nghĩa họ đang cảm thấy hạnh phúc. Đó cũng là lý do vì sao “hành động” quyết định 40% hạnh phúc.

Hạnh phúc không phải là thứ bạn có được sau khi đáp ứng một vài điều kiện.

Hạnh phúc chỉ là “cảm nhận” trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

Hành động, yếu tố quyết định 40% hạnh phúc, đã thay đổi sau khi thành người sống tối giản Tôi biết được điều này là nhờ giảm tối đa đồ đạc trong nhà. Có lẽ tôi đã biết cảm nhận hạnh phúc “hiện tại” rồi. Nếu môi trường chỉ chi phối 10% hạnh phúc thì dù có là căn phòng chất đầy đồ đạc hay một căn phòng trống rỗng của người sống tối giản cũng chỉ tác động được 10% mà thôi. Tôi có thể cảm nhận hạnh phúc “hiện tại” bởi tôi nhận ra sau khi cắt giảm đồ đạc, “hành động” chi phối 40% còn lại này cũng thay đổi.

Từ khi tiến hành giảm bớt đồ, hành động của tôi cũng bắt đầu thay đổi. Tôi trước đây, một người vốn rất thất vọng với bản thân vì không thể cố gắng đạt được hạnh phúc kiểu mẫu, một người chỉ chăm chăm nhìn vào những thứ mình

chưa có, nay đã trở thành người sống tối giản. Tôi cảm thấy sự thay đổi này cũng là một lẽ tất nhiên.

Mỗi ngày tôi sống vui vẻ, hạnh phúc hơn nhiều so với trước kia. Tôi vốn là một người hướng nội, ít nói cười. Thậm chí đến giờ tôi vẫn hay bị nói là người trầm tính, chẳng biết đang nghĩ gì hay giống như robot. Nhưng tôi biết, con người tôi đang bắt đầu thay đổi từng chút một.

Giờ đây, khi không có nhiều đồ đạc nữa, tôi có nhiều thời gian nhàn hạ hơn. Mỗi ngày tôi đều có thể tận hưởng cuộc sống và chỉ cần như vậy thôi là tôi đã cảm thấy thỏa mãn rồi. Không còn so sánh bản thân với người khác nên tôi cũng không có gì phải tự ti về bản thân mình nữa. Tôi cũng chẳng còn chú ý đến ánh mắt hay cách nghĩ của người khác nên làm gì cũng quyết đoán hơn. Khả năng tập trung của bản thân được tăng cao, tôi có thể hoàn thành tốt công việc và làm những gì mình thích. Tôi cũng quen với việc không khoe khoang hay xấu hổ về bất cứ điều gì, nên giờ tôi có thể mạnh dạn làm những gì mình muốn, ví dụ như xuất bản cuốn sách của mình vậy. Giờ đây, tôi chỉ tập trung cho hiện tại của chính mình, không còn dằn vặt vì quá khứ hay bất an vì tương lai.

Và quan trọng hơn cả là sau khi cắt giảm đồ đạc, tôi đã biết "cảm ơn". Tôi muốn cảm ơn, trân trọng "hiện tại" của mình, và sau này, tôi vẫn muốn nhìn "hiện tại" một cách tích cực như thế.

Lối sống tối giản không phải là "mục đích" mà là "phương tiện". Nhờ có lối sống này mà tôi đã nhận ra rất nhiều thứ quan trọng với bản thân. Nhưng tôi cũng thấy mọi người không bắt buộc phải trở thành người sống tối giản. Sau khi nhận ra những điều quan trọng đối với bản thân, nếu bạn có thể trân trọng chúng cho đến mãi về sau thì dù bạn có sắm thêm bao nhiêu đồ cũng không thành vấn đề. Tôi và anh

Numahata cùng lập một trang web tên là Minimal & ism. Minimal & ism có nghĩa là phát hiện ra những điều quan trọng (ism) sau khi giảm đồ đạc xuống mức tối thiểu (minimal). Người sống tối giản là người biết "cắt giảm" mọi thứ vì những điều quan trọng với mình. Tôi nghĩ là mình đã giảm đồ đạc xuống mức tối thiểu và đã tìm thấy những thứ quan trọng cho mình.

Và điều quan trọng mà tôi đã tìm ra đó chính là "con người". "Con người" mà tôi muốn nói ở đây không chỉ là gia đình, bạn bè, người đẹp hay thiên tài. Mà đó là những người cùng ý kiến hay khác ý kiến với tôi. Những người mà tôi gặp trong ngày hôm nay chính là mục đích của tôi.

Chính những người ở hiện tại, những người đang ở ngay trước mắt tôi mới là mục đích của tôi.

LỜI KẾT – LỜI CẢM ƠN CHÂN THÀNH

Nhờ có lối sống tối giản, tôi đã trở thành người biết cảm ơn, trân trọng và đã trưởng thành hơn.

Trước hết, tôi xin gửi lời cảm ơn tới anh Numahata Naoki, người cùng làm trang web với tôi. Nhờ có những bài viết của anh mà lần đầu tiên tôi biết đến từ “người sống tối giản”. Sau đó tôi đã bị nó hấp dẫn. Trong những ngày bàn luận nhiệt tình, sôi nổi với anh Numahata, tôi bỗng nảy ra ý nghĩ muốn tạo nên một trang web cho những người sống tối giản. Tôi vẫn luôn cho rằng bản thân mình không phải là người có thể gửi gắm thông điệp gì cho cả thế giới, nhưng trong lúc viết blog, tôi lại thấy say mê với niềm vui mà nó mang lại, và cuối cùng tôi đã quyết định viết cuốn sách này. Một điều tuyệt vời là nhờ lối sống tối giản, tôi đã có những người bạn thân thiết nhất.

Hiện tại tôi đang là biên tập viên ở công ty Wanibooks. Khi tôi nói muốn xuất bản cuốn sách của mình, thì chỉ có Wanibooks đồng ý xuất bản. Có lẽ mọi người sẽ nghĩ: Xuất bản cuốn sách của riêng mình?

Cậu ta có điên không? Cậu ta sắp chết à? Đến bản thân tôi lúc đầu còn nghĩ như vậy nữa là. Nếu là một công ty lớn hơn, đông người hơn thì có lẽ tôi sẽ không thể nói lên nguyện vọng của mình.

Tiếp đến tôi xin gửi lời cảm ơn tới Giám đốc Yokochi, người đã cho phép tôi xuất bản cuốn sách này,

Tổng biên tập Aoyagi, người đã giúp tôi trong việc biên tập cuốn sách ngoài kế hoạch này và cấp trên của tôi, Trưởng phòng Ippouji phòng biên tập ảnh. Tôi cũng xin gửi lời cảm ơn tới các đồng nghiệp trong công ty đã giúp đỡ tôi trong suốt một năm qua, khi tôi hầu như chỉ dành thời gian cho cuốn sách này.

Tôi xin gửi lời cảm ơn đến Steve Jobs và Apple. Nhờ có iPhone và MacBook Air do Steve Jobs tạo ra, tôi đã vứt được rất nhiều đồ đạc trong nhà và có thể viết bản thảo ở bất cứ đâu. Tôi cũng cảm ơn Word của Microsoft đã giúp tôi viết nên cuốn sách này. Nhờ có ứng dụng Tree2, tôi có thể nắm bắt ý tưởng của mình và Dropbox giúp tôi lưu trữ bản thảo. Tôi xin gửi lời cảm ơn đến các nhà phát minh kỹ thuật số, nhờ có sản phẩm của các bạn mà tôi có thể hoàn thành cuốn sách một cách thuận tiện nhất.

Tôi cũng xin gửi lời cảm ơn đến cửa hàng Jonathan’s ở Meguro, đặc biệt là cửa hàng Jonathan’s ở Fudomae, trong những lúc tôi không nghĩ ra ý tưởng, tôi đã ở lì trong quán của các bạn một thời gian dài. Lý do tôi chuyển đến Fudomae một nửa là vì có cửa hàng Jonathan’s ở đó. Tôi cũng rất cảm ơn thư viện trung tâm Tokyo. Thư viện này có khu vườn rất đẹp và hầu như ngày nào tôi cũng đến đây.

Mỗi lần nhìn những chú vịt, chú rùa bơi trong ao của thư viện, tôi lại thấy mình bớt căng thẳng và tìm được nhiều cảm hứng.

Trong quá trình viết cuốn sách này, tôi đã gặp được rất nhiều người sống tối giản khác. Trước đó, tôi đã tự hỏi mình rất nhiều lần là có nên viết sự thay đổi của riêng bản thân mình hay không. Nhưng lúc tôi gặp họ, mọi người đều rất thân thiện và sẵn sàng chia sẻ với tôi mọi thứ. Sau khi giảm bớt đồ đạc trong nhà, dường như ai cũng sống tích cực hơn và luôn hướng về phía trước. Tôi xin cảm ơn các bạn, những người đồng ý cho tôi lấy tư liệu để viết nên cuốn sách này. Mặc dù nội dung cuốn sách chỉ là ý kiến cá nhân của tôi, nhưng bạn đã ảnh hưởng đến tôi rất nhiều. Bản thân tôi đã tự coi mình là bạn bè với mọi người, hi vọng lúc nào đó chúng ta sẽ gặp lại nhau. Đặc biệt là anh Hiji, tôi đã đến tham dự “buổi gặp gỡ của những người sống tối giản ở Tokyo” do anh tổ chức, và buổi gặp mặt này đã giúp tôi

hiểu ra rất nhiều điều.

Sau nữa, tôi muốn gửi lời cảm ơn chân thành đến nhà thiết kế Keito Kuwayama. Cuốn sách này có thể xuất bản kịp tiến độ là nhờ có anh Keito Kuwayama đã hoàn thành sớm việc thiết kế cuốn sách, công việc cần có cảm hứng rất nhiều. Cho đến bây giờ tôi vẫn còn khá ngạc nhiên khi anh ấy có thể hoàn thành công việc nhanh đến thế. Thực sự cảm ơn anh rất nhiều.

Tiếp đến tôi xin gửi lời cảm ơn đến anh Murakami TakashiAkira, người đã giúp tôi biên tập cuốn sách này. Mặc dù bản thân tôi cũng là một biên tập nhưng ngay từ đầu tôi đã không định tự mình biên tập cuốn sách này. Và thật may là tôi đã quyết định như vậy. Nếu tôi làm một mình thì có lẽ đến giờ nó vẫn chỉ là một tập bản thảo dở dang mà thôi. Thỉnh thoảng tôi lại nghĩ: Nếu chỉ viết mỗi ý kiến của mình thì sẽ thế nào nhỉ? Một bản thảo như thế này thì liệu có truyền tải được hết nội dung cho tất cả mọi người không nhỉ? Và anh Murakami đã phải hai lần động viên tôi: Bản thảo này hay đấy chứ. Và kể cả với vai trò là biên tập viên, anh ấy cũng làm việc rất cẩn thận và chưa bao giờ để bản thảo của tôi bị chậm tiến độ cả. Một lần nữa, tôi xin cảm ơn anh rất nhiều.

Tôi cũng xin cảm ơn bạn bè, gia đình, những người đã giúp tôi quảng bá cuốn sách này. Và tôi cũng hi vọng bạn sẽ nghe một vài lời tâm sự thật lòng của tôi. Tôi rất xin lỗi mọi người, tôi đã vứt hết toàn bộ những món quà mọi người tặng tôi rồi. Trước lúc vứt chúng đi, tôi đã chụp ảnh toàn bộ. Mỗi lần vứt một món nào đi, tôi đều nhớ đến cảm giác hạnh phúc lúc tôi nhận nó và thực sự tôi đã cảm ơn những món quà đó rất nhiều. Lúc nhận những món quà đó, tôi cảm thấy rất hạnh phúc, sau khi vứt chúng đi, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn rất nhiều. Thực sự, cảm ơn mọi người rất nhiều.

Và tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn chân thành đến các độc giả của tôi. Cảm ơn các bạn đã đọc cuốn sách này. Tôi sẽ rất vui nếu các bạn có thể rút ra được một điều gì đó trong cuốn sách này. Và tôi cũng nghĩ là trong cuốn sách này còn khá nhiều điều chưa tốt. Nếu các bạn nhận ra bất cứ điều gì, hãy cho tôi biết nhé. Bất cứ lúc nào tôi cũng sẵn sàng lắng nghe. Và nếu các bạn thích, tôi luôn hoan nghênh bạn đến với “ngôi nhà kiểu mẫu cho người sống tối giản” của tôi. Mặc dù ngôi nhà của tôi chỉ là một “phòng trà” mà thôi.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn đến người cha đã khuất và mẹ của tôi. Những gì tôi đã viết ra dù là điều nhỏ nhất thì đó cũng là những suy nghĩ rất tự do của tôi. Đây cũng là điều mà bố mẹ đã luôn dạy cho tôi từ nhỏ: không áp đặt bất cứ điều gì, hoàn toàn để chính mình tự thực hiện. Và thực sự, bố mẹ đã để cho tôi tự làm mọi điều.

Con xin cảm ơn bố mẹ.

Và thay cho lời kết của cuốn sách này, tôi xin trích một câu thơ của nhà thơ Rumi:

“Nhưng tôi sẽ im lặng và tôi mong bạn sẽ lên tiếng.”

Danh sách 55 quy tắc vứt bỏ

Trước hết hãy “vứt bỏ” suy nghĩ: “Không bỏ được”

Vứt bỏ là một kỹ thuật

Vứt đồ không phải là mình đang “mất đi”, mà là mình đang “được lợi”

Xác định lý do không thể vứt bỏ

Không có chuyện không vứt được, chỉ đơn giản là không thích mà thôi

Bộ nhớ, năng lượng và thời gian của chúng ta đều là những thứ có giới hạn

Hãy vứt bỏ ngay bây giờ. Vứt bỏ chính là khởi đầu cho mọi thứ

Sau khi vứt, chẳng có món đồ gì khiến bạn hối tiếc cả đâu

Đầu tiên hãy vứt từ những loại rác rõ ràng trước

Vứt những thứ có nhiều

Vứt những thứ đã không dùng trong một năm

Vứt những món đồ vốn chỉ sắm theo cách nhìn của người khác

Phân loại đồ dùng cần thiết và đồ dùng mong muốn

Chụp ảnh những món đồ mà bạn khó có thể vứt đi được

Chuyển những kỷ niệm thành dữ liệu sẽ giúp bạn dễ ôn lại kỷ niệm hơn

Anh đồ đạc, người bạn ở chung phòng, đến cả tiền nhà cũng không trả

Hãy bỏ ngay ý tưởng “dọn dẹp”, “sửa sang” đi

Hãy vứt cái tổ mang tên “dọn dẹp”

Giữ nguyên không gian chết trong nhà

Hãy vứt ý tưởng “một lúc nào đó” mà chẳng bao giờ đến

Hãy vứt một thời lưu luyến

Vứt những món đồ lãng quên

Đừng trở thành nhà sáng tạo khi vứt đồ.

Hãy bỏ ý tưởng “lấy lại vốn”

Vứt “hàng dự trữ”

Cảm nhận sự rung động của con tim

Tận dụng các cuộc bán đấu giá để giảm bớt đồ

Tận dụng các cuộc bán đấu giá để nhìn lại các món đồ

Dịch vụ bán đồ tại nhà

Đừng nghĩ mãi về “giá lúc mua”

Cửa hàng chính là “kho chứa đồ” trong nhà bạn

Phố phường chính là phòng khách nhà bạn

Hãy vứt những thứ mà bạn không hiểu rõ về nó

Hãy vứt những món đồ mà bạn không nghĩ là sẽ mua một lần nữa

Bạn có nhớ hết những món quà mà bạn đem tặng không?

Hãy thử đặt mình vào vị trí của người đã mất và cảm nhận

Vứt đồ đi, những thứ còn lại mới là quan trọng

Cắt đứt gốc phát sinh trong chuỗi gia tăng dụng cụ

Nếu bạn không định xây viện bảo tàng, hãy vứt những bộ sưu tập đi

Mượn những món đồ mà bất cứ ai cũng có

Cho thuê những thứ cho thuê được

Đăng những món đồ bạn đã vứt và ngôi nhà của bạn lên mạng xã hội

Nếu bạn bắt đầu từ con số không? Nếu bạn bị mất trộm? Nếu bạn chuyển nhà?

“Giả vờ” vứt thử

Vứt những món đồ có màu sắc kích thích mắt

Mua một cái, giảm một cái

“Hiệu quả Concorde”/ Biết thêm về chi phí chìm

Nhìn nhận thất bại ngay lập tức. Hãy coi đó là tiền học của bạn

Hãy coi những món đã mua là đồ đi thuê

Đừng mua vì rẻ, đừng nhận vì miễn phí

Thời điểm mà bạn đắn đo liệu có vứt đi được không chính là lúc bạn có thể vứt nó đi

Những món đồ thực sự cần thiết rồi sẽ quay về với bạn

Biết cảm ơn. Vứt đồ nhưng không vứt tình cảm

Lãng phí thực ra chỉ là cảm giác của chính bạn

Vứt đi chính là nhớ mãi.

Danh sách bổ sung 15 quy tắc dành cho người muốn giảm bớt nhiều đồ hơn nữa (Toa thuốc cho căn bệnh "muốn vứt đi")

Hài lòng không phải là "số lượng" của đồ đạc

Đồng phục hóa quần áo hàng ngày

Ít đồ đạc thể hiện cá tính

Sau khi nghĩ năm lần, hãy vứt đi

Vứt thử để kiểm tra xem có thực sự cần thiết hay không

Một chút bất tiện cũng là thú vui

Vứt cả những món khiến con tim bạn rộn ràng

Dù bạn có đang khỏe mạnh, cũng hãy chuẩn bị trước mọi việc cho mình

Giảm bớt đồ đạc không có nghĩa là giảm bớt con người bạn

Thay đổi suy nghĩ về cách sử dụng thông thường của đồ đạc

Đừng nghĩ nữa, hãy vứt thôi

Đừng quan trọng việc "nhất định phải có ít đồ". Đừng chỉ trích người có nhiều đồ

Muốn vứt đồ, muốn giữ đồ đều là những bệnh giống nhau

Lối sống tối giản là phương tiện, là lời mở đầu

Tự mình suy nghĩ về lối sống tối giản.